

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10»**

**Программа
физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию
«Осминожки»
(для детей младшего и старшего дошкольного возраста)
в рамках дополнительных платных образовательных услуг
по плаванию**

г. Березовский
2020 год

Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ «Детский сад» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в МАДОУ «Детский сад №10» организован физкультурно-оздоровительный кружок «Осмоножки».

Методические указания

Физкультурно-оздоровительный кружок «Осмоножки» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбак, которая не является основной образовательной программой по плаванию МАДОУ «Детский сад №10».

Программа «Морская звезда» по плаванию адаптирована к условиям МАДОУ «Детский сад №10», рассчитана на 1 год обучения для детей младшего дошкольного возраста и на 1 год для старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 15-20 минут (младший возраст) и 20-30 минут (старший возраст). Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по апрель месяц**. Количество занятий: **в неделю – 1; в месяц – 4; в год – 32**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей предоставляются в бухгалтерию учреждения для начисления оплаты. Перед каждым занятием медицинская сестра осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Для реализации программы необходимы:

- учебно-тематический план
- перспективный план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга,

объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Примерная схема заданий на занятии.

Первая и третья неделя каждого месяца.

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; • общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.	• различные виды ходьбы в разном темпе; • игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; • специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).	• свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры; • контрастный душ; • дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.

• релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и	• комплекс упражнений по преодолению страха перед водой; • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • комплекс упражнений	• свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами; • контрастный душ.
---	---	--

успокаивающим эффектом (на суше); • различные виды ходьбы в воде.	на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца.	
--	--	--

Перспективное планирование (от 3-х до 5 лет)

Октябрь

- 1 Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне, в воде.
- 2 Осваивание различных движений руками и ногами на суше.
- 3 Формирование осанки.
- 4 Развитие мышц ног.
- 5 Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях).

Ноябрь

- 1 Познакомить детей со свойствами воды.
- 2 Воспитывать организованность
- 3 Учить погружаться в воду с головой.
- 4 Учить открывать в воде глаза.
- 5 Обучать вдох на суше и выдох под водой «Пузыри»
- 6 Выполнять элементы плавания ногами с вспомогательными средствами, руками стоя на дне
- 7 Побуждать детей к самостоятельной активности.
- 8 Познакомить с горизонтальным положением пловца
- 9 Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении в играх на воде.
- 10 Развивать смелость и решительность

Декабрь

- 1 Познакомить детей со свойствами воды.
- 2 Воспитывать организованность
- 3 Обучать опускать лицо в воду.
- 4 Побуждать детей к самостоятельной деятельности.
- 5 Выполнять элементы плавания ногами, руками
- 6 Диагностика

Январь

- 1 Познакомить детей со свойствами воды.

- 2 Воспитывать организованность
- 3 Учить погружаться в воду с головой.
- 4 Учить открывать в воде глаза.
- 5 Обучать вдох на суше и выдох под водой «Пузыри»
- 6 Выполнять элементы плавания ногами с вспомогательными средствами, руками стоя на дне
- 7 Побуждать детей к самостоятельной активности.
- 8 Познакомить с горизонтальным положением пловца
- 9 Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении в играх на воде.
- 10 Развивать смелость и решительность

Февраль

- 1 Воспитывать организованность
- 2 Учить погружаться в воду с головой.
- 3 Учить открывать в воде глаза.
- 4 Обучать вдох на суше и выдох под водой «Пузыри» Принимать горизонтальное положение в воде «Крокодилы»
- 5 Выдыхать в воду в горизонтальном положении.
- 6 Формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди, на спине, «медуза», «звездочка» , «поплавок»
- 7 Подвижные игры в воде
- 8 Развивать смелость и решительность

Март

- 1 Принимать горизонтальное положение в воде
- 2 Доставать игрушки со дна
- 3 Выдыхать в воду в горизонтальном положении
- 4 Формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди, на спине, «медуза», «звездочка» , «поплавок»
- 5 Учить открывать в воде глаза.
6. выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
7. Воспитывать организованность , умение действовать по сигналу
8. Развивать смелость, выносливость

Апрель

- 1 Формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди, на спине, «медуза», «звездочка» , «поплавок»
выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
2. Учить скольжению на груди и на спине
3. Выдыхать в воду в горизонтальном положении

4. Учить детей движениям руками, ногами , туловищем различными способами плавания на суше и в воде
5. Совершенствовать скольжение на груди с элементами плавания разными способами (без опорное положение пловца)
6. Скольжение на груди и на спине с элементами своего плавания (облегченные способы)
7. Плавание с вспомогательными средствами
8. Воспитывать организованность , умение действовать по сигналу
9. Развивать смелость, выносливость
10. Принимать горизонтальное положение в воде.

Май

1. выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
2. Выдыхать в воду в горизонтальном положении
3. Совершенствовать плавательные движения
4. Совершенствовать скольжение на груди с элементами плавания разными способами (без опорное положение пловца)
5. Скольжение на груди с элементами своего плавания (облегченные способы)
6. Плавание облегченным способом совершая плавательные движения рук, ног с поддерживающими средствами, опуская лицо в воду
7. Воспитывать организованность , умение действовать по сигналу
8. Развивать смелость, выносливость

Перспективное планирование (от 5 до 7 лет)

Сентябрь

- 1 Повторить с детьми правила поведения в бассейне, в воде.
- 2 расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям
- 3 Повторить все движения рук, ног, туловища при плавании всеми способами на суше.
- 4 Формирование осанки.
- 5 Развитие мышц ног.
- 6 Развитие мышц рук

Октябрь

- 1 Повторить с детьми свойства воды.
- 2 Воспитывать организованность
- 3 выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
4. выполнять, спад в воду из любого положения;
5. выполнять 5-8 выдохов в воду;

6. доставать предметы со дна;
7. плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
8. «плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.
9. Диагностика

Ноябрь

- 1 расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- 2 учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- 3 совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- 4 знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- 5 учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
6. совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
7. учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
8. учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
9. Подвижные игры в воде.
10. Развивать смелость и решительность

Декабрь

- 1 расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- 2 учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- 3 совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- 4 знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- 5 учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- 7 совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
- 9 учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- 10 учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- 11 Подвижные игры в воде.
- 12 Развивать смелость и решительность

Январь

- 1 Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу
- 2 выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- 3 доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- 4 совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
5. учить выполнять повороты при плавании на груди;
6. учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.
7. Познакомить с прикладным плаванием

Февраль

- 1 выполнять скольжение на груди и на спине на дальность(метры);
- 2 доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- 3 совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
4. учить выполнять повороты при плавании на груди;
5. учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.
- 6 Познакомить с прикладным плаванием
- 7 учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
8. совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
9. учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- 10 учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств;
- 11 учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- 12 совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

Март

1. выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
2. доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
3. совершенствовать плавание не спортивными и спортивными
4. способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
5. учить выполнять повороты при плавании на груди;
6. учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.
7. Познакомить с прикладным плаванием
- 8 учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- 9 совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;

10 учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и

выдохом в воду;

11 учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств;

12 учить выполнять движения руками и ногами различными способами 13 на суше и в воде без поддерживающих средств;

Апрель

1 выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);

2 доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

3 совершенствовать плавание неспортивными и спортивными 4 способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;

4. отдыхать на воде

5. учить выполнять повороты при плавании на груди;

6. учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

8 Познакомить с прикладным плаванием

9. учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;

10 совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;

учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и

выдохом в воду;

11 учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств;

12 учить выполнять движения руками и ногами различными способами

13 на суше и в воде без поддерживающих средств;

14 совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

15 Развивать смелость, выносливость

16 Развитие координации

Май

1 Плавание в полной координации на дальность разными способами

2 Плавание прикладным способом

3 Спады в воду из различных положений

4 Плавание облегченными способами

5 Плавание – эстафеты

6 Правила поведения на большой, открытой воде.

Календарный план (от 3-х до 5-ти лет.)

Дата	Задачи	Физическая деятельность
Октябрь	приучать детей, войдя в воду,	На суше. 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки

самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижении парами, держась за руки; воспитывать смелость приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижении парами, держась за руки; воспитывать смелость продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения с головой в воду, упражнять в		вверх, подняться на носки, подтянуться-5-6 раз. 3 Наклоняться в стороны – один вправо, другой влево, руки на поясе. 4 Приседать по очередное, держась за руки, -8-10 раз. 5 В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе-5-6 раз. 6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте (« Как зайчики»)-14-18 раз. В воде. 1 Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, -1-2 минуты. 3 Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица-3-4 раза. 4 Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, -2-3 минуты. 5 Стоя парами друг против друга, и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»)-6-8 минут. 6. Игра « Сердитая рыбка» -3-4 раза. На суше. 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, подтянуться-5-6 раз. 3. Наклоняться в стороны – один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. Приседать по очередное, держась за руки, -8-10 раз. 5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе-5-6 раз. 6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте (« Как зайчики»)- 14-18 раз. В воде. 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, -1-2 минуты. 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица-3-4 раза. 4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, -2-3 минуты. 5. Стоя парами друг против друга, и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»)-6-8 минут. 6. Игра « Сердитая рыбка» -3-4 раза. На суше. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз.
--	--	--

умении выполнять выдох в воду ; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей. продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения с головой в воду, упражнять в умении выполнять выдох в воду совершенствовать скольжение ; активизировать внимание детей.	3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками,-1-2мин. 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать лицо-2-3 мин. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей,-3-4-раза . 4. Сделать «Медузу»-2-3 раза. 5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее перебраться на противоположную сторону бассейна , - 2-3 раза . 6 .Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна,-4-5 раз. 7.Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза . 8 .Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками,-1-2мин. 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать лицо-2-3 мин. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей,-3-4-раза . 4. Сделать «Медузу»-2-3 раза.
---	--

		5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее перебраться на противоположную сторону бассейна, - 2-3 раза . 6 .Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна,-4-5 раз. 7.Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза . 8 .Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза.
НОЯБРЬ	Закреплять различные виды плавания в полной координации. Исправлять ошибки при плавании разными способами. Развивать смелость, выносливость.	На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45* 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Спуск в воду с последующим погружением. 2.Скольжение от бортика к бортику « Быстрые торпеды» 3.Плавание способом кроль в полной координации. После каждого заплыва игра «Пузыри». Исправление ошибок при плавании способом кроль. Стараться проплыть как можно дальше. Кто не может самостоятельно дать плав. средство. «Пузыри» Плавание способом дельфин в полной координации. Следить за ошибками, исправлять их. После каждого заплыва игра «Пузыри». Игра «Охотники и утки», « Рыбалка» Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза . 8 Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. Свободная деятельность детей .
	Закреплять различные виды плавания в полной координации. Исправлять ошибки при плавании разными способами. Развивать смелость, выносливость.	На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45* 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде.

	Закреплять различные виды плавания в полной координации. Исправлять ошибки при плавании разными способами. воспитывать морально– волевые качества	1.Спуск в воду с последующим погружением. Скольжение от бортика к бортику « Быстрые торпеды» Плавание способом кроль в полной координации. После каждого заплыва игра «Пузыри». Исправление ошибок при плавании способом кроль. Стараться проплыть как можно дальше. Кто не может самостоятельно дать плав. средство. «Пузыри» Плавание способом дельфин в полной координации. Следить за ошибками, исправлять их. После каждого заплыва игра «Пузыри». Игра «Охотники и утки», « Рыбалка» Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза .8 Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. Свободная деятельность детей . На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45* 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Спуск в воду с последующим погружением. Скольжение от бортика к бортику « Быстрые торпеды» Плавание способом кроль в полной координации. После каждого заплыва игра «Пузыри». Исправление ошибок при плавании способом кроль. Стараться проплыть как можно дальше. Кто не может самостоятельно дать плав. средство. «Пузыри» Плавание способом дельфин в полной координации. Следить за ошибками, исправлять их. После каждого заплыва игра «Пузыри». Игра «Охотники и утки», « Рыбалка» Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза . 8 Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. Свободная деятельность детей .
Декабрь	Закреплять различные виды плавания ,на дальность, плавать облегченным способом . Исправлять ошибки при плавании разными способами. Развивать смелость, выносливость.	На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45* 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз.

		6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Спуск в воду с последующим погружением. Скольжение от бортика к бортику « Быстрые торпеды» Плавание способом кроль в на руках, ногах . После каждого заплыва игра «Пузыри». Исправление ошибок при плавании способом кроль. Стараться проплыть как можно дальше. Кто не может самостоятельно дать плав. средство. «Пузыри» Плавание способом брасс на ногах в руках плавательные доски «Пузыри» Плавание способом дельфин на руках, на ногах . Следить за ошибками, исправлять их. После каждого заплыва игра «Пузыри». Игра «Охотники и утки», « Рыбалка» Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза .8 Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. Свободная деятельность детей . На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох - 4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45* 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Спуск в воду с последующим погружением. Скольжение от бортика к бортику « Быстрые торпеды» Плавание способом кроль в на руках, ногах . После каждого заплыва игра «Пузыри». Исправление ошибок при плавании способом кроль. Стараться проплыть как можно дальше. Кто не может самостоятельно дать плав. средство. «Пузыри» Плавание способом брасс на ногах в руках плавательные доски «Пузыри» Плавание способом дельфин на руках, на ногах . Следить за ошибками, исправлять их. После каждого заплыва игра «Пузыри». Игра «Охотники и утки», « Рыбалка» Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза .8 Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. Свободная деятельность детей .
Январь	Закреплять различные виды плавания в полной координации. Исправлять ошибки при плавании	На суше. 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад-8-12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох -

	разными способами. воспитывать морально– волевые качества	4-6 раз . 4 .В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3-4 с, повторить 3-4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед,- 18-20 раз. 6.Расслабиться - потряхивать руками и ногами. В воде. 1.Спуск в воду с последующим погружением. Скольжение от бортика к бортику « Быстрые торпеды» Плавание способом кроль в полной координации. После каждого заплыва игра «Пузыри». Исправление ошибок при плавании способом кроль. Стараться проплыть как можно дальше. Кто не может самостоятельно дать плав. средство. «Пузыри» Плавание способом дельфин в полной координации. Следить за ошибками, исправлять их. Плавание способом брасс После каждого заплыва игра «Пузыри». Игра «Охотники и утки», « Рыбалка» Игра. «Найди себе пару », бегом догоняя друг друга,-2-3 раза .8 Присесть, сделать выдох в воду -5-6 раза. Свободная деятельность детей .
Февраль	Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, закреплять движения ног и рук, как при плавании разными способами. Плавание со вспомогательным средством в руках на спине.	На суше. 1. Основная стойка, повернуть голову вправо; и. п. повернуть голову влево; и. п. - 5 раз. 2. Упражнение на дыхание. Основная стойка, поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади 8 – 10 раз. 3. И. п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладони «лодочкой». 4. Вращение правой рукой вперед; и п ; то же левой рукой – 5 раз. 5. Основная стойка, вращение рук вперед «Мельница», вращение рук назад «Мельница». 6. И. п. – упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь. 7. Работа ног, как при плавании кролем 10 – 15 раз. В воде. . 1. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх- вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди – 1 – 2 мин. 2. Принять упор лежа спереди на прямых руках- подтягивать пятки разворачивать и отталкивать воду пятками , как при плавании способом брасс 3. Погружаться по сигналу в воду, открывая глаза в воде. Плавание на дальность заданным способом. 4. Из положения упор, сидя на мелком месте, выполнять движение ногами, как при плавании кролем

	5. Стоя в воде по грудь, сделать 5 – 6 выдохов в воду. 6. Плавать со вспомогательным средством в руках на груди, выполнять движения ног, как при плавании кролем, брассом то же самое выполнять при плавании на спине. 7. Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их. 8. Полежать «звезда» на груди, «звезда» на спине. Игра. «Покажи пятки», «Фонтаны» «Смелые ныряльщики» Инвентарь: нарукавники, мячи, тонущие игрушки, плавательные доски по количеству детей. На суше. 1. Основная стойка, повернуть голову вправо; и. п. повернуть голову влево; и. п. - 5 раз. 2. Упражнение на дыхание. Основная стойка, поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади 8 – 10 раз. 3. И. п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки «лодочкой». 4. Вращение правой рукой вперед; и п ; то же левой рукой – 5 раз. 5. Основная стойка, вращение рук вперед «Мельница», вращение рук назад «Мельница». 6. И. п. – упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь. 7. Работа ног, как при плавании кролем 10 – 15 раз. В воде. 1. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх- вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди – 1 – 2 мин. 2. Принять упор лежа спереди на прямых руках- подтягивать пятки разворачивать и отталкивать воду пятками , как при плавании способом брасс 3. Погружаться по сигналу в воду, открывая глаза в воде. Плавание на дальность заданным способом. 4. Из положения упор, сидя на мелком месте, выполнять движение ногами, как при плавании кролем 5. Стоя в воде по грудь, сделать 5 – 6 выдохов в воду. 6. Плавать со вспомогательным средством в руках на груди, выполнять движения ног, как при плавании кролем, брассом то же самое выполнять при плавании на спине. 7. Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их. 8. Полежать «звезда» на груди, «звезда» на спине. Игра. «Покажи пятки», «Фонтаны» «Смелые ныряльщики»
--	--

		Инвентарь: нарукавники, мячи, тонущие игрушки, плавательные доски по количеству детей.
Март	Продолжать обучение детей самостоятельному, без опорному передвижению в воде разными видами плавания, выполняя движения руками, делать глубокий вдох и постепенный выдох в воде; воспитывать у детей смелость, ловкость. Продолжать обучение детей самостоятельному, без опорному передвижению в воде разными видами плавания, выполняя движения руками, делать глубокий вдох и постепенный выдох в воде; воспитывать у детей смелость, ловкость.	На суше. 1. Основная стойка, повернуть голову вправо; и. п. повернуть голову влево; и. п. - 5 раз. 2. Упражнение на дыхание. Основная стойка, поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади 8 – 10 раз. 3. И. п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки «лодочкой». 4. Вращение правой рукой вперед; и п ; то же левой рукой – 5 раз. 5. Основная стойка, вращение рук вперед «Мельница», вращение рук назад «Мельница», гребковые движения рукам « раздвигаем кустики, «крутим плавничками» - дельфин. 7. Работа ног, как при плавании кролем 10 – 15 раз. В воде: Игровое упражнение «Лягушка»-скольжение, выполняя гребковые движения руками, как при плавании брассом, на дальность «Дельфин» - скольжение , выполняя движения руками как при плавании дельфином «крутим плавничками» «Лодочки с веслами»- скольжение , помогая себе гребковыми движениями рук как при плавании кроль на груди. «Раки» - ходьба спиной вперед руки на поясе Игра «Поезд в тоннель». Свободное плавание с игрушками. Самостоятельный выход из воды. Инвентарь. Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки На суше. 1. Основная стойка, повернуть голову вправо; и. п. повернуть голову влево; и. п. - 5 раз. 2. Упражнение на дыхание. Основная стойка, поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади 8 – 10 раз. 3. И. п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки «лодочкой». 4. Вращение правой рукой вперед; и п ; то же левой рукой – 5 раз. 5. Основная стойка, вращение рук вперед «Мельница», вращение рук назад «Мельница», гребковые движения рукам « раздвигаем кустики, «крутим плавничками» - дельфин. 7. Работа ног, как при плавании кролем 10 – 15 раз. В воде: Игровое упражнение «Лягушка»-скольжение,

	Продолжать обучение детей самостоятельному, без опорному передвижению в воде разными видами плавания, выполняя движения руками, делать глубокий вдох и постепенный выдох в воде; воспитывать у детей смелость, ловкость.	выполняя гребковые движения руками, как при плавании брассом, на дальность «Дельфин» - скольжение , выполняя движения руками как при плавании дельфином «крутим плавничками» «Лодочки с веслами»- скольжение , помогая себе гребковыми движениями рук как при плавании кроль на груди. «Раки» - ходьба спиной вперед руки на поясе Игра «Поезд в тоннель». Свободное плавание с игрушками. Самостоятельный выход из воды. Инвентарь. Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки На суше. 1. Основная стойка, повернуть голову вправо; и. п. повернуть голову влево; и. п. - 5 раз. 2. Упражнение на дыхание. Основная стойка, поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади 8 – 10 раз. 3. И. п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладони «лодочкой». 4. Вращение правой рукой вперед; и. п. ; то же левой рукой – 5 раз. 5. Основная стойка, вращение рук вперед «Мельница», вращение рук назад «Мельница», гребковые движения рукам « раздвигаем кустики, «крутим плавничками» - дельфин. 7 . Работа ног, как при плавании кролем 10 – 15 раз, брассом В воде: Из положения «Стрела» толчок -скольжение, выполняя толчки ногами как при плавании брассом, на дальность «Дельфин» - скольжение , выполняя движения руками как при плавании дельфином «крутим плавничками» подключаем «хвостик» «Лодочки с веслами»- скольжение , помогая себе гребковыми движениями рук как при плавании кроль на груди с «моторчиком». Плавание на спине с помощью плав.средства Игра «Поезд в тоннель». «Усатый сом» Свободное плавание с игрушками. Самостоятельный выход из воды. Инвентарь. Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки На суше. 1. Основная стойка, повернуть голову вправо; и. п. повернуть голову влево; и. п. - 5 раз. 2. Упражнение на дыхание. Основная стойка, поднять
	Продолжать обучение детей самостоятельному, без опорному передвижению в воде разными видами	

	плавания, выполняя движения руками, делать глубокий вдох и постепенный выдох в воде; воспитывать у детей смелость, ловкость.	голову вверх, сделать глубокий вдох; задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади 8 – 10 раз. 3. И. п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладони «лодочкой». 4. Вращение правой рукой вперед; и п ; то же левой рукой – 5 раз. 5. Основная стойка, вращение рук вперед «Мельница», вращение рук назад «Мельница», гребковые движения руками « раздвигаем кустики, «крутим плавничками» - дельфин. 7. Работа ног, как при плавании кролем 10 – 15 раз, брассом . В воде: Из положения «Стрела» толчок -скольжение, выполняя толчки ногами как при плавании брассом, на дальность «Дельфин» - скольжение , выполняя движения руками как при плавании дельфином «крутим плавничками» подключаем «хвостик» «Лодочки с веслами»- скольжение , помогая себе гребковыми движениями рук как при плавании кроль на груди с «моторчиком». Плавание на спине с помощью плав.средства Игра «Поезд в тоннель». «Усатый сом» Свободное плавание с игрушками. Самостоятельный выход из воды. Инвентарь. Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки
Май	Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»). Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. Отрабатывать	На суше Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с). Бег, доставая пятками ягодицы (40 с). Упражнение на дыхание (5 раз). «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль». В воде Из положения «Стрела» толчок -скольжение, выполняя толчки ногами как при плавании брассом, на дальность «Дельфин» - скольжение , выполняя движения руками как при плавании дельфином «крутим плавничками» подключаем «хвостик» «Лодочки с веслами»- скольжение , помогая себе гребковыми движениями рук как при плавании кроль на груди с «моторчиком». Плавание на спине с помощью плав.средства Игра «Поезд в тоннель». «Усатый сом» Свободное плавание с игрушками.

	правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).	Самостоятельный выход из воды. Инвентарь. Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки

Календарный план (от 5 до 7 лет.)

Дата	Задачи	Физическая деятельность
Октябрь	Экскурсия в бассейн. Повторить правила поведения на суше, на воде. Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании различными способами ; упражняться в движении ног, как при плавании кролем, брассом	Повторить движения руками, ногами как при плавании разными способами. Дыхательные упражнения. На суше. .Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться. 2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3 -4 раза. То же с поворотом головы. 3. Движения руками как при плавании способом брасс, кроль , стоя затем в без опорном положении 4. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, брассом- 1 мин. 5. Проделать то же самое во время скольжения . 6. В горизонтальном положении в воде , сделать 5 – 6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 7. Нырять и находить на дне водоема предметы,

	закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании брассом; кролем упражняться в движении ног, как при плавании кролем, брассом	доставать их – 4 – 5 раз. Плавание с выполнением заданий с опорой и без 8. Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». 9. Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться. 2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3 -4 раза. То же с поворотом головы. 3. Движения руками как при плавании способом брасс, кроль , стоя затем в без опорном положении 4. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, брассом- 1 мин. 5. Проделать то же самое во время скольжения . 6. В горизонтальном положении в воде , сделать 5 – 6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 7. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их – 4 – 5 раз. Плавание с выполнением заданий с опорой и без 8. Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». 9. Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски.
--	--	---

Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании брассом; кролем упражняться в движении ног, как при плавании кролем, брассом. Спады в воду из положения сидя	На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Из положения сидя на бортике бассейна в «стреле» наклоняться, тянуться вниз к ногам. Во время падения в воду выпрямляться и отталкиваться от бортика скользя поперек бассейна к другому бортику. (5-6 раз). 2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3 -4 раза. То же с поворотом головы. 3. Скольжение на груди и на спине поперек бассейна. Плавание в полной координации на дальность разными стилями.
--	---

		4. Между заплывами дыхательная гимнастика «Пузыри» 5. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их – 4 – 5 раз. Плавание с выполнением заданий с опорой и без 6. Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». 7. Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски.
Ноябрь	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании различными способами ; плавание прикладным, облегченным способом	На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжением от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски.
	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации;	На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения

	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании различными способами ; плавание прикладным, облегченным способом	координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжением от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. Контрольное плавание
Декабрь	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании различными	На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин.

способами ; плавание прикладным, облегченным способом Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы во время плавания кроль на груди; совершенствовать движения руками при плавании различными способами ; плавание прикладным, облегченным способом	3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации, вдыхать воздух с поворотом головы Игра «Пузыри» Кроль на спине только на ногах с нудулсами. 2- круг брасс на руках, в полной координации плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд.
--	--

		В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации 2- круг на спине с нудулсами кроль. 2- круг брасс на руках, в полной координации облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Караси и щука», « Рыбалка», . . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски.
Январь	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы во время плавания кроль на груди; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации; плавание прикладным, повороты по сигналу .	На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. На спине с нудулсами в руках кроль 2- круг брасс на руках, в полной координации облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Морская звезда», «Быстрые торпеды». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше.

		.Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. На спине с нудулсами в руках 2- круг брасс на руках, в полной координации облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски
Февраль	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы во время плавания кроль на груди; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации; плавание прикладным, облегченным способом .	На суше. 1.Ходьба, бег на месте – 1- 2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5

	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы во время плавания кроль на груди; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации; плавание прикладным, облегченным способом Исправлять ошибки	раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. На спине с нудулсами в руках кроль 2- круг брасс на руках, в полной координации облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Морская звезда», «Быстрые торпеды». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1- 2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. На спине с нудулсами в руках 2- круг брасс на руках, в полной координации облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом .
--	---	--

	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании различными способами ; плавание прикладным, облегченным способом с поворотами по сигналу и сменой способа плавания	Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски На суше. .Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1.Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс.
	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения руками при плавании различными способами ; плавание прикладным, облегченным способом, сменой стиля по сигналу	На суше. 1.Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс.

Март	5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги
------	--

		кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски. На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски
Апрель	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации; плавание прикладным, облегченным способом	На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1- 2 мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами.

	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации на груди и на спине на дальность ; плавание прикладным, облегченным способом .Воспитывать смелость, выносливость, скорость, развивать скоростные качества	4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . . Игра »Веселые ребята », « Пролезь в круг», « Невод». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации на
--	--	--

	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения как при плавании различными способами в полной координации на груди и на спине на дальность ; плавание прикладным, облегченным способом .Воспитывать смелость, выносливость, скорость, развивать скоростные качества	груди и на спине. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации на груди и на спине. 3- круг дельфин на груди и на спине в полной координации. Исправлять ошибки . Игра »Веселые ребята », « Караси и щука», « Тоннель». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски На суше. 1.Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2 мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации на груди и на спине. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации на груди и на спине. 3- круг дельфин на груди и на спине в полной координации. Исправлять ошибки . Игра »Веселые ребята », « Караси и щука», « Тоннель». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски
	Закреплять освоение вдоха и выдоха с поворотом головы; совершенствовать движения как при	На суше. 1.Ходьба, бег на месте – 1-2мин. 2 .Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро 1 – 2

	плавании различными способами в полной координации на груди и на спине на дальность ; плавание прикладным, облегченным способом .Воспитывать смелость, выносливость, скорость, развивать скоростные качества	мин. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 -12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Движения руками как при плавании способом брасс. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, налево и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд. В воде. 1. Войти в воду скольжение от бортика к ботику «торпеды» (10 раз). 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах , в полной координации на груди и на спине. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации на груди и на спине. 3- круг дельфин на груди и на спине в полной координации. Исправлять ошибки . Игра »Веселые ребята », « Караси и щука», « Тоннель». . Свободное плавание «своим» способом . Инвентарь: круги, тонущие игрушки, нарукавники, пенопластовые доски
Май	Совершенствовать плавание облегченными способами , плавание различными способами в полной координации; плавание спортивным способом на задержке дыхания, спортивным способом в полной координации. Совершенствовать спады в воду из положения сидя, повороты в воде при плавании спортивным способом	На суше. 1.Повторить движения всеми способами плавания. Упр. на растяжку., на пресс. В воде. 1. Спады в воду из положения сидя. ОМУ: Руки вверх, согнутые ноги прижать к стенке бассейна, голова между рук. Оттолкнуться ногами от бортика и пролететь дальше вперед. Лежать на воде без движения. 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах с разным положением рук , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . 4. Плавание спортивными способами с поворотами Игра »Веселые ребята », « Спасатели», « Невод». Выход из воды. Инвентарь: круги, тонущие игрушки, вспомогательные средства по необходимости.

	Совершенствовать плавание облегченными способами , плавание различными способами в полной координации; плавание спортивным способом на задержке дыхания, спортивным способом в полной координации. Совершенствовать спады в воду из положения сидя, повороты в воде при плавании спортивным способом	На суше. 1.Повторить движения всеми способами плавания. Упр. на растяжку., на пресс. В воде. 1. Спады в воду из положения сидя. ОМУ: Руки вверх, согнутые ноги прижать к стенке бассейна, голова между рук. Оттолкнуться ногами от бортика и пролететь дальше вперед. Лежать на воде без движения. 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах с разным положением рук , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . 4. Плавание спортивными способами с поворотами Игра »Веселые ребята », « Спасатели», « Невод». Выход из воды. Инвентарь: круги, тонущие игрушки, вспомогательные средства по необходимости.
	Совершенствовать плавание спортивным способом на задержке дыхания, спортивным способом в полной координации. Совершенствовать спады в воду из положения сидя, повороты в воде при плавании спортивным способом	На суше. 1.Повторить движения всеми способами плавания. Упр. на растяжку., на пресс. В воде. 1. Спады в воду из положения сидя. ОМУ: Руки вверх, согнутые ноги прижать к стенке бассейна, голова между рук. Оттолкнуться ногами от бортика и пролететь дальше вперед. Лежать на воде без движения. 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках , на ногах с разным положением рук , в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль) . 4. Плавание спортивными способами с поворотами Игра »Веселые ребята », « Спасатели», « Невод». Выход из воды. Инвентарь: круги, тонущие игрушки, вспомогательные средства по необходимости.
	Совершенствовать плавание облегченными способами , плавание различными способами в полной координации;	На суше. 1.Повторить движения всеми способами плавания. Упр. на растяжку., на пресс. В воде. 1. Спады в воду из положения сидя. ОМУ: Руки вверх, согнутые ноги прижать к стенке бассейна, голова между

	плавание спортивным способом на задержке дыхания, спортивным способом в полной координации. Совершенствовать спады в воду из положения сидя, повороты в воде при плавании спортивным способом	рук. Оттолкнуться ногами от бортика и пролететь дальше вперед. Лежать на воде без движения. 2. Плавание по кругу заданным способом в полной координации. 3. После каждого круга выдох в воду «пузыри». 1- круг кроль на руках, на ногах с разным положением рук, в полной координации. 2- круг брасс на руках, ногах, в полной координации. 3- круг плавание облегченным способом (руки брасс ноги кроль). 4. Плавание спортивными способами с поворотами Игра »Веселые ребята», «Спасатели», «Невод». Выход из воды. Инвентарь: круги, тонущие игрушки, вспомогательные средства по необходимости.
--	---	---

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

• Низкий уровень – Н

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

• Средний уровень – С

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

• Высокий уровень – В

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

