

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МАОУ лицей «Синтон»  
Протокол от 28 августа 2019 г. № 10

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ лицей «Синтон»  
от 30.08.2019 г. № 487  
Об организации образовательного процесса  
в новом 2019 – 2020 учеб. году  
Директор МАОУ лицей «Синтон» Т.В. Мясникова



Внесены изменения от 17 марта 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ № 2  
от 23.03.2020 г. № 129  
Директор МАОУ СОШ № 2 С.В. Терскова



## Программа кружка по плаванию «Дельфинчик» для детей дошкольного возраста

Авторизованная программа составлена  
Сираздиновой Рамней Камалтдиновной  
Инструктором по физической культуре

### **Пояснительная записка.**

Главная задача стоящая сегодня перед каждой семьей и детским садом – укрепление здоровья. Плавание с играми в воде – любимое занятие ребенка любого возраста. Ученые – педагоги Ю. Ф. Змановский, В.В. Пыжов подчеркивали важность специального обучения плаванию, начиная с раннего возраста. Занятия плаванием влияют на здоровье и физическое развитие, а кроме того, умение плавать часто сохраняет жизнь человека. В микрорайоне Уральский закрыты бассейны в дошкольных учреждениях, нет общего плавательного бассейна. Поездки в городской бассейн «Темп» не всегда удобны по времени родителям, а переезды связаны с дополнительной угрозой здоровью ребят. Потребность в организации кружка очевидна. Дети нашего детского сада хотят посещать дополнительные занятия, есть заявки от семей микрорайона, чьи дети лишены занятий в бассейне. Программа дополнительного образования через кружок нет, поэтому ее создание актуально. Через анкетирование родителей, желающих, чтобы дети занимались дополнительно в бассейне, выделены особенности ребят:

- дети, часто пропускающие занятия по болезни;
- дети, имеющие отрицательный опыт в воде (боязнь к воде);
- дети, вновь поступившие в детский сад;
- дети, желающие посещать дополнительный кружок, родители которых убеждены в пользе и необходимости обучения плаванию.

Представленная программа является авторизованной и основана на методических рекомендациях В, И. Конидова «Обучение плаванию детей в условиях ДООУ». Программа кружка предполагает 1 занятие в неделю с детьми 4-7 лет с октября по май. Комплектование групп проводится по возрастному признаку с общим количеством от 12 до 15 человек. Время проведения 20 минут – 4-5 лет; 25 минут 5-6 лет и 30 минут 6-7 лет.

Авторизованная программа кружка предусматривает 3 этапа.

1 этап – 8 занятий;

2 этап – 7 занятий;

3 этап – 5 занятий.

На каждом этапе ставятся свои задачи. Этапы взаимосвязаны, предполагают усложнение в задачах, приемах руководства. Основная форма организации – игра.

**Цель:** здоровый ребенок, активно занимающийся физкультурой и плаванием, владеющий техникой плавания.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- использовать водное пространство как мощную силу в оздоровлении ребенка: способствовать снижению заболеваемости детей, профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата.

**Образовательный:**

- формирование навыка плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

**Воспитательные:**

- сформировать основы безопасности в воде.

**Ожидаемые результаты:**

1. Оздоровление детей, результатом которого будет систематическое посещение занятий.
2. Овладение техникой плавания.
3. Дети имеют представления о правилах поведения на воде.

**Принципы и методические подходы:**

- Принцип всестороннего развития
- Систематичность и последовательность в распределении материалов
- Принцип доступности
- Личностно – ориентированный подход (опора на развитие ребенка)
- Деятельный подход – развитие ребенка в деятельности, где ведущими приемами является игра.

**Игровое оборудование:**

**На суше:**

- тренажеры
- сухой бассейн

- игрушки

### **В воде:**

- горка,

- пособие для выработки дыхания

- тонущие игрушки

- мячи, круги, надувные, жилеты, плотки и плавательные доски

Важным направлением в работе кружка является работа с родителями :

- папки – передвижки

- индивидуальные консультации после занятий,

- показ родителям занятий для родителей.

### **Методическое сопровождение**

В организации кружка большое внимание для решения задач имеет подбор методических приемов. Особое место в занятиях занимают игры на воде. Игровая форма организации – ведущая. Большинство приемов используется во всех возрастных группах.

| <b>Приемы</b>       | <b>С 4-5 лет</b>  | <b>С 5-6 лет</b>   | <b>С 6-7 лет</b>   |
|---------------------|---|--|--|
| <b>Наглядные</b>    | <b>Показ педагога с объяснениями<br/>Рассматривание иллюстраций, фотографий</b> |  |  |
|                     | Показ ребенка<br>Рассматривание книг перед занятием                             | Куклы на шарнирах  | Использование схемы для выполнения упражнений                        |
| <b>Словесные</b>    | Объяснения. Объяснения с опорой на модуль. Указания. Художественное слово.      |  |  |
| <b>Практическое</b> | <b>Ознакомление со свойствами воды.</b>   |  |  |
|                     | 1. Море волнуется.<br>2. Волны на море.<br>3. Карусели.<br>4. Поймай воду.      | 1. Переправа<br>2. Мы веселые ребята.<br>3. Морской бой.<br>4. Сердитая рыбка. | 1. Невод.<br>2. Караси и щука.<br>3. Найди себе пару<br>4. Байдарки. |
|                     | <b>Погружение в воду с головой.</b>   |  |  |
|                     | Хоровод<br>Щука и цапля.<br>Поезд в туннель.<br>Жучок-паучок                    | Смелые ребята.<br>Поезд в туннель.<br>Удочка.<br>Качели                        | Нырки в обруч.<br>Пятнашки с поплачком<br>Насос<br>Охотники.         |
|                     | <b>Игры с выдохом в воду</b>  |  |  |
|                     | Резвый мяч.   | Оса.   | Передача мяча.   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Цапля.<br>Сели-присели.<br>Охотники и утки. | Рыбка в сети.<br>Удочка.<br>Точный прыжок.  | Поезд туннель.<br>Чехарда в воде.<br>Нырки                  |
|  | Крокодилы.<br>Найди свой домик.             | Игры с открыванием<br>глаз под водой.<br><br>Морской бой.<br>Пролезь в круг.<br>Медуза. | Водолазы.<br>Угадай игрушку.<br>Сосчитай сколько.<br>Невод. |

### Перспективный план решения задач.

#### 1 Этап.

| Задачи  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>4-5 лет.</b>   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить лежать и скользить со вспомогательными предметами.<br>Не боится воды поливая себя и погружаясь в воду с головой.<br>Скольжение на груди отталкиваясь от стенки бассейна со вспомогательными предметами.<br>Движение ногами сидя в воде и лежа с опорой. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>5-6 лет.</b>   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Не боится воды делая выдох в воду.<br>Скольжение на спине отталкиваясь от стенки бассейна со вспомогательными предметами.<br>Скольжение на груди и на спине с движением рук.<br>Движение ногами на груди и на спине в скольжении с опорой.                    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>6-7 лет.</b>   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Скольжение со вспомогательными средствами на спине и на груди с движением рук.<br>Не боится воды, открывает глаза в воде.<br>Движения руками в воде в сочетании с выдохом в воду.<br>Движения руками в скольжении с опорой.<br>Игры.                          |   |   |   |   |   |   |   |   |

### Перспективный план решения задач

#### 2 этап.

| Задачи   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>4-5 лет</b>   |   |   |   |   |   |   |   |
| Упражнять в лежании на воде и скольжении с опорой.<br>Упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна и края бассейна опираясь на движущую опору.<br>Учить скользить на груди с опорой, согласовывая действия с движением рук. |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>5-6 лет.</b>  |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить движению ногами в скольжении на спине и груди с опорой.  |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| «Кроль» учить движениям руками скользя в опоре.<br>Учить скольжению в движении без опоры.  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>6-7 лет</b>   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучать спортивному способу плаванию «кроль»<br>На груди и на спине.<br>Попеременное движение ногами лежа на груди и на<br>груди в сочетании с дыханием, в движении с опорой.<br>Движение ногами и руками в сочетании с дыханием, в<br>скольжении. |  |  |  |  |  |  |  |

### Перспективный план решения задач.

#### 3 этап.

| Задачи  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>4-5 лет</b>  |   |   |   |   |   |
| Скольжение на груди с выдохом и вдохом с опорой.<br>Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.<br>Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки<br>бассейна.                 |   |   |   |   |   |
| <b>5-6 лет.</b>   |   |   |   |   |   |
| Движение руками и ногами на груди и на спине с движ. с<br>опорой «кроль».<br>Движение рук в сочетании с дыханием.<br>Движение рук в скольжении без опоры.                           |   |   |   |   |   |
| <b>6-7 лет</b>  |   |   |   |   |   |
| Движение руками и ногами в сочетании с дыханием и движ.<br>опорой «кроль»<br>Движение ног и рук в сочетании с дыханием в скольжении без<br>опоры.<br>Плавание в полной координации. |   |   |   |   |   |

**Календарно-тематическое планирование по плаванию для детей  
среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.**

| Месяц   | Кол-во занятий | Передвижения  | Движения рук, ног  | Погружение                                     | Дыхание  | Скольжение   | Лежание на спине, груди  | Игры и игровые упражнения                             | Плавание                    |
|---------|----------------|---|--|--|--|--|--|---|-----------------------------|
| Октябрь | 1,2            | Различные виды ходьбы: по кругу, враспыну, бег враспыну | Движение рук способом кроль. Движение рук способом брасс | Погружение в воду с головой с открыванием глаз | Многочисленные выдохи в воду                             | Скольжение на груди «стрела», с движение ног способом кроль                        | Горизонтальное лежание на спине с поддержкой. Упражнения: «Поплавок», «Медуза» «Звездочка» | «Жучок-паучок», «Карусели», «Насос», «Море волнуется» | Свободное плавание          |
|         | 3,4            | Передвижения - «Цапли» - «Гигантские шаги» - «Ледокол»  | Движение рук способом кроль.                             | Погружение в воду с головой с открыванием глаз | Многочисленные выдохи в воду. Задержка дыхания под водой | Самостоятельно погрузив лицо в воду, «стрелочка» на груди и на спине без поддержки | Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду. Упражнение: «Поплавок»                     | «Насос», «Сердитая рыбка», «Медуза»                   | Свободное плавание с кругом |

| Месяц  | Кол-во занятий | Передвижения  | Движения рук, ног              | Погружение                             | Дыхание  | Скольжение  | Лежание на спине, груди             | Игры и игровые упражнения                           | Плавание           |
|--------|----------------|---|--------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|---|--------------------|
| Ноябрь | 1              | Ходьба по кругу с различным положением рук в различных направлениях | Движение способом кроль, брасс | Погружение под воду с открыванием глаз | 1. Выдохи в воду.<br>2. Задержка дыхания под водой | 1. «Стрелочка» на груди без поддержки<br>2. Скольжение на спине без поддержки | Лежание на спине и на груди         | «Лодочки и плывут», «Водолазы», «Насос», «Карусель» | Свободное плавание |
|        | 2              | 1. Ходьба в различных направлениях                                  | 1. Движение рук с отведе       | Погружение под воду с открыва          | 1. Выдохи в воду.<br>2. «Кто дольше под            | 1. «Стрелочка» на спине держась   | Горизонтальное лежание на груди без | «Шторм» «Смелые ребята»                             | Свободное плавание |

|  |   |   |  |   |   |   |  |  |                    |
|--|---|---|--|---|---|---|--|--|--------------------|
|  |   | 2.Бег враспыну ю                                  | нием в стороны<br>2.Движение рук способом кроль на груди, на спине       | нием глаз в воде                              | водой»  | руками за поручень<br>2.«Стрелочка» на спине без поддержки                                | поддержки  | «Поезд в тоннель»<br>Море волнуется              |                    |
|  | 3 | Ходьба и бег в различных направлениях             | Движение рук способом кроль, брасс. Движение ног с опорой способом кроль | Погружение под воду с открыванием глаз в воде | 1.Выдохи в воду<br>2. Задержка дыхания под водой      | 1.«Стрелочка» на спине держась руками за поручень<br>2.«Стрелочка» на спине без поддержки | 1.Горизонтальное лежание на спине без поддержки<br>2.«Поплавок», «Медуза», «Звездочка» | «Невод», «Море волнуется», «Водолазы», «Пузырь»  | Свободное плавание |
|  | 4 | Ходьба в различных направлениях<br>Бег враспыну ю | 1. Движение рук способом кроль, брасс.<br>2. Движение ног способом кроль |   | 1.Многочисленные выдохи в воду<br>2. Задержка дыхания | «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки   | «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»  | «Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы», | Свободное плавание |

| Месяц  | Кол-во занятий | Передвижения   | Движения рук, ног | Погружение     | Дыхание          | Скольжение      | Лежание на спине, груди | Игры и игровые упражнения | Плавание |
|--------|----------------|----------------|-------------------|----------------|------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------|----------|
| Ры, ян | 1              | Различные виды | 1.Работа ног,     | 1.Погружение в | 1. Выдохи в воду | Отталкивание от | «Поплавок»,             | «Смелые ребята»,          |          |



|  |   |   |   |   |  |   |   |   |                               |
|--|---|---|---|---|--|---|---|---|-------------------------------|
|  |   | ходьбы:<br>- по кругу<br>- в парах  | как при плавании кролем, держась руками за поручень                               | воду с головой<br>2. «Кто дольше продержится под водой»           | 2. Задержка дыхания под водой<br>3. Продолжительный выдох в воду | бортика на груди, погрузив лицо в воду      | «Медуза»  | «Карасик и щука», «Достань игрушку», «Насос»                            |                               |
|  | 2 | Различные виды ходьбы:<br>-«цапли»,<br>- «Гигантские шаги»,<br>- с ускорением,<br>- бег по кругу, держась за руки | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень<br>То же на спине | 1. Погружение по команде<br>2. Погружение с доставанием предметов | 1. Выдохи в воду<br>2. Задержка дыхания                          | Отталкивание от бортика на груди и на спине | «Стрелка» на груди и на спине»<br>«Звезда» на груди | «Поплавок», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Качели», «На буксире» | Свободное купание с игрушками |

| Месяц   | Кол-во занятий | Передвижения                                       | Движения рук, ног  | Погружение  | Дыхание                                     | Скольжение  | Лежание на спине, груди  | Игры и игровые упражнения                                     | Плавание                          |
|---------|----------------|--|--|---|---|---|--|---|-----------------------------------|
| Февраль | 1              | Бег вдоль бортика, помогая гребковым и движениям и | 1. Движение рук вправо, влево.<br>2. Движение рук, как при плавании кролем | 1. Поднять руки верх–вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.<br>2. Пройти в обруч, опущенный в воду | Попеременно приседая, выдохи в воду «насос» | 1. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика с доской.<br>2. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика. | 1. Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание.<br>2. Вдохнув, лечь на спину, держась за поручень | «На буксире», «Поезд в тоннель», «Рыбка сердится», «Водолазы» | Плавать удобным для себя способом |

|  |   |   |  |   |                                 |   |                                      |   |  |
|--|---|---|--|---|---------------------------------|---|--------------------------------------|---|--|
|  | 2 | 1. Ходьба спиной вперед, загребая воду. 2. Делать «волны» | Круговые движения руками «мельница»                        | Лежа на груди, погрузить лицо в воду, с задержкой дыхания                                   |                                 | 1. Скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от бортика. 2. Скольжение в положении «Стрела» | «Звезда» на груди, «Звезда» на спине | «Мы веселые ребята», «Караси и щука»                              | Свободное плавание с игрушками               |
|  | 3 | Ходьба вперед, назад с гребковым и движениями             | 1. Движение рук из стороны в сторону «Волна» 2. «Мельница» | 1. Погружение с головой с открыванием глаз 2. Подпрыгивание вверх с последующим погружением | Вдох – задержка дыхания – выдох | Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и работой ног                    | «Струнка», «Медуза»                  | «Фонтан», «Кто дальше проскользит?», «Буря в море» «Проймай воду» | Свободное плавание с кругами и нарукавниками |

| Месяц | Кол-во занятий | Передвижения   | Движения рук, ног   | Погружение   | Дыхание   | Скольжение  | Лежание на спине, груди           | Игры и игровые упражнения                       | Плавание   |
|-------|----------------|--|---|--|---|---|-----------------------------------|---|--|
| Март  | 1              | 1. Ходьба парами 2. Ходьба в полуприсяди, руки за спину «Уточки» | Движения ног, как при плавании способом кроль на груди у бортика то же на спине | Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием предметов | Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»           | Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от бортика | «Звезда» на груди                 | «Поезд в тоннель», «Водолазы», «Хоровод»        | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской |
|       | 2              | 1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег враспыпную             | 1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом        |  | 1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания | «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки         | «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» | «Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы» | Свободное плавание                                       |

|  |   |                         |  |   |                       |   |                   |  |                                |
|--|---|-------------------------|--|---|-----------------------|---|-------------------|--|--------------------------------|
|  |   |                         | кроль  |   |                       |   |                   |  |                                |
|  | 3 | Ходьба взявшись за руки | Передвижение с работой рук, способом кроль на груди и на спине | Погружение с рассмотрением предметов на дне | «Чья воронка глубже?» | Скольжение на груди и спине с работой ног, способом кроль | «Звезда» на спине | «Карусели», «Удерживать воду в ладошке», «Кто дальше проскользит?» | Свободное плавание с игрушками |

| Месяц  | Кол-во занятий | Передвижения   | Движения рук, ног   | Погружение                             | Дыхание  | Скольжение   | Лежание на спине, груди | Игры и игровые упражнения                                    | Плавание  |
|--------|----------------|--|---|--|--|--|-------------------------|--|---|
| Апрель | 1              | 1. Ходьба с различным и вращениями рук.<br>2. Бег враспынную | Гребковые движения рук вперёд                                     | Погружение под воду с головой          | Многократные выдохи в воду                           | 1. Скольжение на груди с выдохом в воду<br>2. Различные виды скольжений      | «Поплавок», «Медуза»    | «Фонтан», «Струнка», «Кто дальше», «Буксир», «Сели-присели»  | Плавание способом кроль на груди с доской и работой ног |
|        | 2              |  | Одноименные и попеременные движения рук                           | Погружение под воду с открыванием глаз | Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду | 1. Скольжение на груди с игрушкой<br>2. Скольжение на груди с выдохом в воду |                         | «Водолазы», «Карусели», «Фонтан», «Мины», «Подводный вулкан» | Свободное плавание с игрушками                          |
|        | 3              | Бег в хороводе   | 1. Гребковые движения рук вперёд.<br>2. Попеременные движения рук |  | 1. «Подуй на игрушку»<br>2. Сделать воронку          | Скольжение с работой ног кролем, с опорой о плавательную доску               |                         | «Торпеды», «Жучок-паучок», «Найди себе пару»                 | Свободное плавание                                      |
|        | 4              | 1. Ходьба и бег по сигналу погружение                        | 1. Гребковые движения рук вперёд.<br>2. Попеременные              |  | Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду | Скольжение на спине с работой ног с доской                                   |                         | «Маленькие и большие ножки», «Водолазы», «Прятки»            | Плавание способом кроль с нарукавниками                 |

|                    |                   |  |  |  |  |  |  |                      |  |
|--------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|
|                    |                   |  | движения<br>рук с<br>передвиже<br>нием |  |  |  |  | »<br>«Резвый<br>мяч» |  |
| <b>ВСЕ<br/>ГО:</b> | 20<br>заняти<br>й |  |  |  |  |  |  |                      |  |

**Календарно-тематическое планирование по плаванию для детей  
старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.**

| Мес<br>яц | Кол-<br>во<br>заня<br>тий | Передви<br>жения  | Погруж<br>ение  | Лежан<br>ие на<br>воде | Скольжен<br>ие   | Дыхани<br>е  | Работа<br>ног и<br>рук в<br>стиле<br>кроль                                  | Плаван<br>ие  | Игры и<br>игровы<br>е<br>упражн<br>ения  |
|-----------|---------------------------|---|---|------------------------|--|--|---|---|--|
| Октябрь   | 1                         |   |   |                        | «Стрелочка<br>» на груди<br>и на спине,<br>с<br>плавательн<br>ой доской<br>То же, без<br>плавательн<br>ой доски.<br>Скольжени<br>я на груди<br>и на спине<br>с<br>поддержив<br>ающим<br>средством.<br>То же,<br>самостояте<br>льно | Многokr<br>атные<br>выдохи в<br>воду с<br>погружен<br>ием<br>головы<br>под воду. | Скольже<br>ния на<br>груди и<br>на спине<br>с<br>работой<br>ног<br>кролем.  | Произво<br>льное<br>плавание<br>с<br>игрушка<br>ми. | Игра<br>«Солны<br>шко и<br>дождик»<br>,<br>Игра<br>«Долгое<br>дыхание<br>»,<br>Игра<br>«Дельфи<br>ны». |
|           | 2                         | Различные<br>виды<br>ходьбы:<br>«Ледокол»<br>;<br>«Цапли»;<br>с<br>вращения<br>ми рук;<br>в наклоне<br>вперед,<br>держа<br>перед<br>собой<br>доску; | Погруже<br>ния с<br>головой<br>и<br>выдохи в<br>воду. |                        | «Стрелочка<br>» на груди<br>и на спине.<br>Скольжени<br>я на груди<br>и на спине.  |  | Работа<br>ног, как<br>при<br>плавани<br>и<br>кролем<br>на груди<br>и спине. | Произво<br>льное<br>плавание<br>с<br>игрушка<br>ми  | Игра<br>«Дельфи<br>ны»,<br>Игра<br>«Фонтан<br>», Игра<br>«Туннел<br>ь».                                |

|  |   |                |  |                      |  |                             |   |  |   |
|--|---|----------------|--|----------------------|--|-----------------------------|---|--|---|
|  |   | с ускорениями. |  |                      |  |                             |   |  |   |
|  | 3 |                |  |                      | Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. |                             | Работа ног, как при плавании и способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине. | Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом.<br>Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди. Свободное купание. | Игра «Караси и щука», «Морской бой».                            |
|  | 4 |                |  | «Звездочка» на спине |  | Многократные выдохи в воду. |   | Произвольное плавание с игрушками.   | Игра «Караси и карпы», Игра «Поезд в туннель»,<br>Игра «Невод». |

| Месяц  | Кол-во занятий | Передвижения  | Погружение | Лежание на воде | Скольжение | Дыхание                     | Работа ног и рук в стиле кроль                | Плавание  | Игры и игровые упражнения |
|--------|----------------|---|------------|-----------------|------------|-----------------------------|---|---|---------------------------|
| Ноябрь | 1              | Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонив |            | «Звездочка»     |            | Многократные выдохи в воду. | Работа ног, как при плавании и способом кроль | Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с | Игра «Байдарки».          |

|  |   |  |  |   |                                       |   |  |  |  |
|--|---|--|--|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
|  |   | шись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.   |  |   |                                       |   | на груди и на спине, у бортика.  | плавательной доской (выдох в воду). Произвольное плавание с игрушками.                               |  |
|  | 2 |  |  |   | «Стрелочка» на груди и на спине.      |   |  | Произвольное плавание с игрушками.   | Игра «Карусели», Игра «Насос», Игра «Байдарки».    |
|  | 3 | Различные виды ходьбы:<br>- «цапли»;<br>- спиной вперед с вращением рук назад;<br>- в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята);<br>- «Гигантские шаги». |  | Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка» |                                       | Выдох в воду  | Работа ног, как при плавании и кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками. | Игра «Караси и щука» «Найди себе пару» «Пятнашки». |
|  | 4 |  |  | Горизонтальное лежание на груди и на спине                              | Скольжение с различным положением рук | Многokrатные выдох в воду с открыванием глаз под водой. |  | Произвольное плавание с игрушками  | Игра «Маленькие и большие ножки» «Угадай игрушку»  |

| Месяц | Кол-во занятия | Передвижения | Погружение | Лежание на воде | Скольжение | Дыхание | Работа ног и рук в стиле | Плавание | Игры и игровые |
|-------|----------------|--------------|------------|-----------------|------------|---------|--------------------------|----------|----------------|
|-------|----------------|--------------|------------|-----------------|------------|---------|--------------------------|----------|----------------|

|                 | тий |                        |  |   |   |                            | кроль   |                                     | упражнения  |
|-----------------|-----|------------------------|--|---|---|----------------------------|---|-------------------------------------|---|
| Декабрь, январь | 1   | Различные виды ходьбы. |  | Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза». | Скольжение на груди на спине с работой но кролем.                               | Многократные выдохи в воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. | Произвольное плавание с игрушками и | Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы». |
|                 | 2   |                        |  | «Звездочка» на спине.   | Скольжение на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании и кролем. | Выдохи в воду.             |   | Произвольное плавание игрушками и.  | Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».            |

| Месяц   | Кол-во занятий | Передвижения   | Погружение | Лежание на воде | Скольжение | Дыхание       | Работа ног и рук в стиле кроль   | Плавание  | Игры и игровые упражнения               |
|---------|----------------|--|------------|-----------------|------------|---------------|--|---|---|
| Февраль | 1              | Различные виды ходьбы:<br>- с различным положением рук;<br>- спиной вперед;<br>- боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченн |            |                 |            | Выдохи в воду | Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской. | Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное купание | Игра «Насос», Игра «Чай, чай, выручай». |

|   |   |                                  |                       |   |  |   |   |  |   |
|---|---|----------------------------------|-----------------------|---|--|---|---|--|---|
|   |   | ым кролем на груди.              |                       |   |  |   |   |  |   |
| 2 |   |                                  |                       | «Звездочка», «Поплавок», «Медуза»                                 | Скольжения с различным положением различным положением | Многokrатные выдохи в воду.                   |   | Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками | Игра «Мы веселые ребята», Игра «Карусели» «Нырки в обруч» |
| 3 | Разнообразная ходьба с различными движениями руками | Погружения с доставкой предметов | «Поплавок»            | Скольжения на груди и спине                                       |  | Выдохи в воду. Кто дольше пробудет под водой? |   | Свободное плавание                               | Игра с мячом. Плавание с ластами с плавательной доской    |
| 4 | Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. | Погружения под воду с головой.   | «Звездочка» на груди. | Различные виды скольжений с работой ног, как при плавании кролем. |  | Выдохи в воду.                                | Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием. |  | Игра «Водолазы», Игра «Найди свой домик».                 |

| Месяц | Кол-во | Передвижения | Погружение | Лежание на | Скольжение | Дыхание | Работа ног и рук | Плавание | Игры |
|-------|--------|--------------|------------|------------|------------|---------|------------------|----------|------|
|-------|--------|--------------|------------|------------|------------|---------|------------------|----------|------|



|      | занят<br>ий |   |  | воде                                       |  |                                       | в стиле<br>кроль  |   | игров<br>ые<br>упраж<br>нения                                     |
|------|-------------|---|--|--|--|---------------------------------------|---|---|---|
| Март | 1           | Различн<br>ые виды<br>передви<br>жений в<br>воде                |  |  | Скольж<br>ения на<br>груди и<br>на<br>спине с<br>работой<br>ног, как<br>при<br>плавани<br>и<br>кролем. | Многокр<br>атные<br>выдохи в<br>воду. | Работа<br>рук, как<br>при<br>плавании<br>кролем на<br>груди,<br>стоя на<br>дне<br>бассейна,<br>подбородо<br>к у<br>поверхнос<br>ти воды.  | Плавание<br>кролем на<br>груди и на<br>спине при<br>помощи<br>работы<br>ног, с<br>подвижной<br>опорой.<br>Плавание<br>облегченн<br>ым кролем<br>на груди и<br>на спине. | Игра<br>«Поезд<br>в<br>туннел<br>ь»,<br>Игра<br>«Торпе<br>ды».    |
|      | 2           | Различн<br>ые виды<br>передви<br>жений.                         |  | «Звездоч<br>ка» на<br>груди и<br>на спине. | Скольж<br>ения на<br>груди и<br>на<br>спине  | Многокр<br>атные<br>выдохи в<br>воду  |   | Свободное<br>купание  | Игра<br>«Найди<br>себе<br>пару»,<br>Игра<br>«Морск<br>ой<br>бой». |
|      | 3           | Различн<br>ые виды<br>передви<br>жений с<br>вращени<br>ями рук. |  | «Поплаво<br>к».                            | Скольж<br>ения на<br>груди и<br>на<br>спине с<br>работой<br>ног<br>кролем.                             | Многокр<br>атные<br>выдохи в<br>воду. | Имитация<br>работы<br>рук, как<br>при<br>плавании<br>способом<br>кроль на<br>груди,<br>стоя на<br>месте. То<br>же, в<br>ходьбе на<br>задержке<br>дыхания,<br>голова<br>опущена в<br>воду. | Плавание<br>облегченн<br>ым кролем<br>на груди и<br>на спине в<br>полной<br>координац<br>ии.<br>Свободное<br>купание.   | Игра<br>«Усаты<br>й сом».   |

| Мес<br>яц | Кол-<br>во | Передв<br>ижения | Погру<br>жение | Лежа<br>ние | Скольжени<br>е | Дыха<br>ние | Работа ног<br>и рук в | Плав<br>ание | Игры и<br>игровы |
|-----------|------------|------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-----------------------|--------------|------------------|
|-----------|------------|------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-----------------------|--------------|------------------|

|                    | занят<br>ий       |   |  | на<br>воде                                       |   |   | стиле кроль   |  | е<br>упражн<br>ения   |
|--------------------|-------------------|---|--|--|---|---|---|--|---|
| Апрель             | 1                 | Различны<br>е виды<br>передви<br>жений  |  |  | Скольжения<br>на груди и на<br>спине с<br>работой ног,<br>как при<br>плавании<br>кролем.<br>Скольжения<br>на груди с<br>работой рук,<br>как при<br>плавании<br>кролем на<br>груди, ноги<br>стоят на дне<br>бассейна. То<br>же, но с<br>работой ног,<br>как при<br>плавании<br>кролем на<br>груди (на<br>задержке<br>дыхания).<br>«Стрелочка»<br>на груди. | Много<br>кратн<br>ые<br>выдох<br>и в<br>воду. | Работа ног,<br>как при<br>плавании<br>способом<br>кроль на<br>груди (с<br>выдохом в<br>воду) и на<br>спине,<br>держась<br>одной рукой<br>за<br>неподвижную<br>опору. То же,<br>с подвижной<br>опорой. | Свобо<br>дное<br>купан<br>ие.                        | Игра<br>«Бегом<br>за<br>мячом»,<br>«Удочка<br>»   |
|                    | 2                 | Передви<br>жения с<br>вращения<br>ми рук в<br>различны<br>х направле<br>ниях. |  | «Попл<br>авок».                                  | «Стрелочка»<br>на спине<br>Скольжения с<br>работой ног,<br>как при<br>плавании<br>кролем на<br>груди и на<br>спине. То с<br>работой рук,<br>как при<br>плавании<br>кролем на<br>груди и на<br>спине.  |   |   | Произ<br>вольно<br>е плаван<br>ие с<br>игруш<br>ками | Игра<br>«Смелые<br>ребята»,<br>Игра<br>«Водное<br>поло» по<br>упрощен<br>ным<br>правила<br>м, Игра<br>«Поезд в<br>туннель»<br>. |
|                    | 3                 | Различны<br>е виды<br>передви<br>жений.                                       |  | «Звезд<br>очка»<br>на<br>груди<br>и на<br>спине. | Скольжения<br>на груди и на<br>спине  | Много<br>кратн<br>ые<br>выдох<br>и в<br>воду  |   | Свобо<br>дное<br>купан<br>ие                         | Игра<br>«Найди<br>себе<br>пару»,<br>Игра<br>«Морско<br>й бой».  |
| <b>Все<br/>го:</b> | 20<br>заняти<br>й |   |  |  |   |   |   |  |   |

**Мониторинг достижений детей.**

|      | ФИ<br>ребен<br>ка | Свободно<br>е<br>передвиж<br>ение<br>в воде | Скольже<br>ние<br>на<br>груди | Скольже<br>ние<br>на<br>спине | Лежан<br>ие на<br>воде | Погруже<br>ние в<br>воду | «крол<br>ь»<br>ногам<br>и | «крол<br>ь»<br>рукам<br>и<br>на<br>груд. | «крол<br>ь»<br>рукам<br>и<br>на<br>спине | Игру<br>шка<br>со дна |
|------|-------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|--|--|-----------------------|
| 4-5л |                   |   |                               |                               |                        |                          |                           |  |  |                       |
| 5-6л |                   |   |                               |                               |                        |                          |                           |  |  |                       |
| 6-7л |                   |   |                               |                               |                        |                          |                           |  |  |                       |

**Учебно - методическое сопровождение.**

1.А.А.Чеменева Т.В.Столмакова

Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург 2011.

2.В.И.Канидова

Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях Доу. Москва 2012

3.А.Ю.Патрикеев

Игры с водой и в воде. Волгоград 2014

4.М.В.Рыбак

Занятия в бассейне с дошкольниками. Москва 2012.

5.Марта Рыбак

Плавай как мы. Москва 2014

6.Е.К.Воронова

Программа обучения детей плаванию в детском саду.

Санкт-Петербург 2010.