

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №211»
(МБДОУ «Детский сад №211»)

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
от « 26 » августа 2025г.
протокол №3

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №211»
от « 26 » августа 2025г. № 44/1-осн_
_____ Е.Ю. Терновская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Обучение плаванию»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст воспитанников:	3-7 лет
Автор-составитель	Маркграф Оксана Викторовна инструктор ФК

Барнаул
2025

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи Программы	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.5	Планируемые результаты	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 3-4 лет	11
2.2	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 4-5 лет	18
2.3	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 5-6 лет	25
2.4	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 6-7 лет	33
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	41
3.1	Учебный план	41
3.2	Расписание	41
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы	42
3.3	Методическое обеспечение Программы	43

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее Программа) разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой МБДОУ «Детский сад №211».

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

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

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Возрастная группа: дети 3-7 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид деятельности: плавание.

Срок реализации программы: 7 месяцев.

Основной формой работы по программе является групповое занятие.

Группы сформированы по возрасту: 3-4, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-15 человек.

Количество занятий: в неделю – 1, в год – 29.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность освоения навыков плавания может быть различной. Длительность занятия определяется возрастом детей: 3-4 года – 20 минут; 4-5 лет – 25-30 минут; 5-6 лет – 25-30 минут; 6-7 лет – 30-35 минут.

1.2 Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию, элементам аквааэробики.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

- укреплять опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.;

- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- обучать плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;

- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;

- развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

- обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;

- формирование стойких гигиенических навыков.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4 Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Дети 3-4 года

Данный период жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 2 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 годам, у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Дети 4-5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы

дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. Течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с инструкцией. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Дети 5-6 лет

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при

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

Дети 6-7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

1.5 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы для детей 3-4 лет

К концу года дети могут:

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно

адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Планируемые результаты освоения программы для детей 4-5 лет

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Планируемые результаты освоения программы для детей 5-6 лет

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

Планируемые результаты освоения программы для детей 6-7 лет

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план занятий по обучению плаванию детей (3-4 лет)

Направление раздела, темы	Кол-во часов	Содержание занятия	Формы аттестации/контроля
Вводное	1	Задачи: Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения на воде. Учить, входить в воду не боясь. Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Разминка на суше (4-5м) Упражнение в воде: 1. Знакомство с техникой безопасности 2. Вход в воду, держась за бортик (2-3м) 3. Ходьба в воде, держась за поручень "Мы гуляем" (2-3м) 4. Упражнение "Дождик" набираем воду в ладони и подкидываем её (3-4р) 5. "Нам весело" - ударять ладонями поочередно по воде (1-2м) 6. Игра "Лодочка"(1-2р) погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 6. Выход из воды.	наблюдение
Адаптация к воде	1	Задачи: Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, падающих в лицо учить не вытирать их руками , воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Повторение техники безопасности. 2. Вход в воду, держась за бортик (2-3м) 3. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни(2-3м) (со сменой направления) 4. Ходьба вдоль бортика, держась за игрушку "Вместе веселей" (1-2м) выполнение заданий с игрушкой, учим игрушку плавать 5. "Дождик" (4р) 7 «Пузыри» дуем на воду. 8. Игра «Лодочка» (3-4р) 9. Выход из воды	наблюдение

Адаптация к воде	1	Задачи: Продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки, воспитывать интерес к выполнению упражнений. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2) 2. Ходьба по бассейну держась за бортик (2-3м) 3. Упражнение «Лыжник» скользим ногами по бассейну. 4. «Дождик»- выливание воды на себя с чтением стишка для купания «Ушки мыли?» (2-3р) 5. «Хоровод»- ходьба по кругу (2-3р) маленький , большой круг 6. Игра «Лодочка» на расстоянии 2х шагов от борта (делаем выдох в воду имитируя работу мотора). 7. Выход из воды.	наблюдение
Передвижение в воде.	1	Задачи: Учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика, воспитывать желание заниматься. Оборудование резиновая игрушка, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (2-3м) 2. Держась одной рукой за борт, другой делать волны (2-3р). Синхронное выполнение. 3. Прыжки, держась двумя руками за бортик (1-2м). 4. «Хоровод»- в кругу (2-3м). 5. Брызганье, стоя в кругу (1-2м). 6. Игра «Лодочка» на расстоянии 2-3 шагов от борта (2-3р) 7. Выход из воды	наблюдение
Передвижение в воде.	1	Задачи: Продолжать учить безбоязненно, выполнять знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание. Оборудование резиновая игрушка, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки, держась одной рукой за борт (1-2м) 4. Прыжки, держась двумя руками за борт(1-2м) 5. Ходьба по бассейну, держась за игрушку (4-5м) 6. Игра «Ладушки» с водичкой (в кругу)(3-4р) 7. Выход из воды.	наблюдение
Передвижение в воде	1	Задачи: Учиться выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закрепить умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Прыжки около бортика а) держась одной рукой за борт б) без поддержки в) с хлопками по воде (4-5м) 3. Ходьба по дну бассейна с поддержкой за игрушку (2м) 4.	наблюдение

		Игра «Шторм на море» (2-3р) 5. Игра «Паровоз» (2-3р) 6. Выход из воды.	
Выдох в воду.	1	Задачи: Продолжать учить естественно, выполнять движения; не бояться брызг, не вытирать их с лица, делать выдох в воду, окуная как можно больше лицо при этом, воспитывать смелость, самостоятельность. Оборудование резиновая игрушка, мяч. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой (1-2м) 2. Ходьба с поддержкой за игрушку(2-3м) 3. «Крабики» передвижение по бассейну левым и правым боком приставными шагами.(2-3м) 4. Прыжки около бортика без поддержки-«Воробушки»(1-2м) с чередованием ног 5. «Умывание под стилок Рыбка в озере жила»(1-2м) 6. Игра «Вкусный компот» в обруч на воде сложить несколько игрушек. Ребенок дует в воду имитируя кипение (пузыри) (2-3р) 7. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4м) 8. Выход из воды.	наблюдение
Выдох в воду.	1	Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, тренировать энергичный выдох в воду, окуная при этом как можно глубже лицо, воспитывать смелость, организованность. Оборудование резиновая игрушка, мяч. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Прыжки около бортика а) держась одной рукой за борт б) без поддержки в) с хлопками по воде(2-3м) 3.Ходьба по дну бассейна с поддержкой за игрушку (2-3м) 4. Игра «Шторм на море» (2-3р) 5. Игра «Змейка» ходим змейкой друг за другом (с игрушкой) (3-4р) 6. « Насос» по очереди присаживаемся в воду, делая при этом энергичный выдох. 7. Выход из воды	наблюдение
Выдох вводу.	1	Задачи: Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, не бояться. Оборудование резиновые игрушки, обруч. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Ходьба с поддержкой за игрушку (2-3м) 3. Прыжки около борта без поддержки «Воробышки» (1-2м) 4. «Лягушата» на мелкой части бассейна выпрыгиваем из воды 5. «Варим суп» (1-2м) 6. Делаем выдох в воду игра «Пузыри» (кто дольше) 7. Игра «Переправа» (3-4р) 8. Выход.	наблюдение
Погружение под воду.	1	Задачи: Учить ребёнка опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься. Оборудование резиновая игрушка.	наблюдение

		Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль борта самостоятельно без поддержки (2-3м) 3. «Птички моют носики» опускаем носик в воду (3-4р) 4. Прыжки вдоль борта «Зайчики на прогулке»(1-2м) 5. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки (3-4р) 6. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад. 7. Выход из воды	
Погружение под воду.	1	Задачи: Учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба « На прогулке»(2-3м) 3. Прыжки с брызганьем «Идет дождь» стишок «Дождик лей» (2-3м) 4. «Гигантские шаги» (2-3р) 5. «Ныряющая игрушка» достаём игрушку со дна. 6. Игры с надувными игрушками (3-4м) 7. Выход из воды.	наблюдение
Лежание на воде с опорой. Открытое занятие.	1	Задачи: Упражнять детей лежать на воде с опорой, продолжить учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, воспитать осторожность, внимание. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль борта без поддержки (2-3м) 3. «Птички моют носики» (3-4р) 4. Игра «Вкусный компот» (2-3р) 5. «Веселые моторы» работа ног, лежа на воде, держась за опору. 6. «Крокодильчики» (2-3м) 7. Выход из воды.	наблюдение
Лежание на воде с опорой.	1	Задачи: Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза при погружении, лежать на воде с опорой, воспитать осторожность, смелость, внимание. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. «Лыжник» 3.«Крабики» 4. «Весёлые моторы» (2-3м) 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6. «Малыши и великаны» 7. Выход из воды.	наблюдение
Лежание на воде с опорой.	1	Задачи: Закрепить умение лежать на воде с опорой, выполнять и прекращать движение согласованно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду	наблюдение

		самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль борта держась одной рукой за бортик, другой делая гребковые движения (2-3м) 3. Прыжки «Воробушки» (1-2м) 4. «Пружинки» (1-2м) 5. «Веселые моторы» на спине. 6. Лежание на воде с досточкой, на вытянутых руках, стоя ногами на дне. 7. Игра «Варим компот» (3-4р) 6. Выход из воды.	
Стрелочка скольжение	1	Задачи: Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с инструктором, формировать навык скольжения по воде с досточкой. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба с высоким подниманием бедра (2-3м) 3. «Крокодилы» передвижение вперед и назад (2-3м) 4. Прыжки «Кто выше», держась за борт (2-3м) 5. Бег с поддержкой за игрушку (2-3м) 6. Выполнение скольжения стрелочкой с досточкой (3-5м) 7. Выход из воды	наблюдение
Стрелочка скольжение	1	Задачи: Отработка навыка скольжения стрелочкой с досточкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. «Пружинки» (2-3м) 3. «Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук (2-3м) 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду) 5. Выполнение стрелочки с досточкой, с работой ног и без. (3-5м) 6. Игра «Море волнуется раз» 7. Выход из воды	наблюдение
Плавание и скольжение стрелочкой.	1	Задачи: Учить погружаться под воду с выдохом, совершенствовать навык плавания с досточкой на груди, лежание на спине с опорой. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба, руки за спиной (2-3м) 3. Ходьба в положении полуприседа «маленькие - большие» (2-3р). 4. «Черепашки» лежание на спине с досточкой 5. Стрелочка скольжение с досточкой, с работой ног. 6. Игра «Пятнашки в кругу» 7. Выход из воды.	наблюдение
Звёздочка, медуза, поплавок. Всплывание.	1	Задачи: Учить ребёнка выполнять движения с точным заданием для рук, лежание на воде звёздочкой, медузой, всплывание - поплавок, воспитать умение выполнять правило: не держаться за опору. Оборудование резиновые	наблюдение

		игрушки, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль бортика, держась одной рукой за борт, другой делая круговые движения (2-3м) 3. Прыжки без поддержки «Воробышки» (1-2м) с чередованием ног. 4.«Веселые моторчики» 5. Лежание на воде звёздочкой, медузой 6. Присесть, обхватив колени, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 7. Игра «Догоните меня» (3-4р) 8. Выход из воды.	
Звёздочка, медуза, поплавок. Всплытие.	1	Задачи: Продолжать закреплять навык всплывать и лежать на воде, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба с высоким подниманием бедра (2-3м) 3. Прыжки «Кто выше», держись за борт (1-2м) 4. «Звездочка», «медуза» 5. «Поплавок» 6. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 7. Игра «Карусели» (2-3р) 8. Игры с тонущими игрушками. 9. Выход из воды.	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» (2-3м) 3. Прыжки с хлопками по воде «Поиграем в ладошки с водичкой» стишки для купания (1-2м) 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладошками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. «В гости к рыбе» Опускаем лицо в воду , делаем выдох 7. Выход.	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Познакомить детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль. Продолжать обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Оборудование мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. «Крабики» (2-3м) 3. «Крокодильчики» опускаем лицо в воду , ноги работают кролем.(1-2м) 4. Ходьба вдоль борта, руки работают брассом. 5. Скольжение по воде руки брассом. 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Кто быстрее за мячом» (3-4р). 8. Выход.	наблюдение
Плавание	1	Задачи: Продолжать обучение детей	наблюдение

комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.		комбинированному стилю плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование игрушки, мяч, обруч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (1-2м) 2. Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси» (2-3м) 3.«Пружинки» 4. «Дельфинчик» проплыть с досточкой стрелочкой через обруч. (2-3м) 5. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 6. Игра «Жучок-паучок» 7. Выход из воды.	
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Продолжать обучение детей комбинированному стилю плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование игрушки, мяч, обруч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (1-2м). 2. «Малыши и великаны» (1-2м). 3. «Носос». 4. «Буксир» ребята тянут друг друга по очереди от одного борта к другому по воде. 5. Звёздочка» в паре 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Резвый мячик». 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. Открытое занятие	1	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба, энергично отгребая воду поочередно одной, затем другой рукой (3-4м) 3. Приседание с выпрыгиванием (3-4р) 4.«Веселые моторы» 5. Игра «Невод» (2-3р) 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. «Найди сокровища» 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине	1	Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно, окунуться с головой. (1-2м) 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, (движение рук - облегченный брасс) (2-3м) 3. Бег с работой рук гребками (1-2м) 4.«Черепашка» 5. «Звездочка» на спине с поддержкой и без(1-2м) 6. Стрелочка на спине с поддержкой 7. Игра «Рыба и сеть» (2-3р) 8. Выход из воды	наблюдение
Плавание на спине	1	Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств,	наблюдение

		скользить на спине поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнение в воде: 1. Вход в воду (1-2м) 2. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3м) 3. Бег с высоким подниманием коленей (1-2м) 4. «Насос» 6. «Дельфинчик» скольжение стрелочкой в обруч (3-5м) 7. «Звездочка» на спине (2-3р) 8. «Стрелочка» на спине. 9. Игра «Карусели» (2-3р) 10. Выход из воды.	
Плавание на спине	1	Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, плыть на спине с досточкой, с работой ног кролем, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду (1-2м) 2. «Лягушата» (2-3р) 3. Ходьба по бассейну змейкой, руки выполняют круговые движения. (2-3м). 4.«Торпеда» на груди, спине 5. Плавание на спине с досточкой под головой. 6. Рассмотреть под водой игрушку 7. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине	1	Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнение в воде: 1. Вход в воду (1-2м) 2. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3м) 3. Бег с высоким подниманием коленей (1-2м) 4. «Насос» 6. «Дельфинчик» скольжение стрелочкой в обруч (3-5м) 7. «Звездочка» на спине (2-3р) 8. «Стрелочка» на спине. 9. Игра «Карусели» (2-3р) 10. Выход из воды.	наблюдение
Итоговое открытое занятие	1	Приложение 1	наблюдение

2.2. Учебно-тематический план занятий по обучению плаванию детей (4-5 лет)

Направление раздела, темы	Кол-во часов	Содержание занятия	Формы аттестации/контроля
Вводное	1	Задачи: Беседа по технике безопасности, вспомнить правила поведения в бассейне, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование: игрушки. Упражнение в воде: 1. Беседа по технике	наблюдение

		безопасности 2. Вспомнить правила поведения в в воде. 3. Вход в воду. 3. Ходьба в воде (2-3м) 4. Легкий бег со сменой направления (2-3м) 5. «Пружинки» 6. «Весёлые моторы» 7. Игра «Невод» 8. Выход из воды.	
Погружение в воду с головой	1	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка, тонущие игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Разминка (2-3м) 3.«Малыши и великаны» 4. «Насос» 5. «Буксир». 6. «Хоровод» 7. «Салки» 8. Найди на дне спрятанную игрушку. 9. Выход из воды	наблюдение
Погружение в воду с головой	1	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, приучать действовать организованно не толкаясь. Оборудование: игрушки Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну с высоким поднятием бедра 3. Упражнение «Лыжник» скользим ногами по бассейну. 4. «Хоровод» 5. Прыжки из воды «Кто выше?» 6. «Мы веселые ребята!» 7. Самостоятельные игры с игрушками. 8. Выход из воды.	наблюдение
Передвижение в воде.	1	Задачи: Учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, в парах, воспитывать желание заниматься. Оборудование резиновая игрушк. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по кругу , помогая себе гребковыми движениями. 3. Прыжки из воды с погружением с головой (1-2м). 4. Работа в парах «Водокачка» 5. Брызгаем друг на друга. 6. Игра «Лодочка» (2-3р) 7. Выход из воды	наблюдение
Передвижение в воде.	1	Задачи: Продолжать учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, в парах, воспитывать желание заниматься, развивать внимание, силу, ловкость. Оборудование резиновая игрушка, мячики, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки в парах. 4. Ходьба и бег в парах по бассейну 5. «Насос» приседаем до подбородка, до глаз, с головой. 6. Игра «Сердитая рыбка» 7. «Ветерок» в парах пытаемся сдуть мячик на сторону противника. 8. Выход из воды.	наблюдение
Выдох в воду.	1	Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать воду с лица,	наблюдение

		упражнять в умении выполнять выдох в воду, совершенствовать умение лежать на воде, активизировать внимание. Оборудование: игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Прыжки около бортика а) на одной ноге, с чередованием ног б) с хлопками по воде (4-5м) 3. Ходьба по бассейну с гребковыми движениями рук. 4. Игра «Шторм на море» (2-3р) 5. «Звёздочка» 6. «Крокодил» 7. «Песня для рыбок» Под водой дети поют буку -у-, -а- 8. Выход из воды.	
Выдох в воду.	1	Задачи: Продолжать учить естественно, выполнять движения; не бояться брызг, не вытирать их с лица, делать выдох в воду, открывать глаза при погружении, воспитывать смелость, самостоятельность. Оборудование: резиновая игрушка, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Крабики» 4. Прыжки около бортика «Воробушки» с чередованием ног 5. «Черепашка» лежим на спине с досточкой 6. «Медуза» 7. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4м) 8. Выход из воды.	наблюдение
Выдох в воду.	1	Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, открывать глаза при погружении, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. воспитывать смелость, организованность. Оборудование: тонущие игрушки, мяч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2.«Лыжник» 3. Ходьба по бассейну, руки выполняют гребковые движения. 4. Бег «Змейка» 5. Рассмотреть предмет под водой 6. В упоре лежа на прямые руки, работаем ногами (кроль). 7. Игра «Карусели» 8. Выход из воды	наблюдение
Лежание на воде.	1	Задачи: Продолжить формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, отработать способы лежания на воде с опорой, воспитывать ловкость, координацию движений. Оборудование резиновые игрушки, обруч, мяч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Лыжник» 3. «Крабик» 4. «Крокодил» 5. «Лягушата» 6. Лежание на воде с поддержкой за поручни. 7. «Черепашка» 8. Игра «Переправа» (3-4р) 8. «Бегом за мячом» 9. Выход.	наблюдение
Лежание на воде.	1	Задачи: Закрепить умение лежать на воде, выполнять и прекращать движение согласованно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновая игрушка. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег правым и левым боком 3. Прыжки вдоль борта «Зайчики	наблюдение

		на прогулке» 4. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки (3-4р) 5. «Крокодилы» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад. 6. «Волшебные моторы» 7. «Салки» 8. Выход из воды	
Скольжение на груди.	1	Задачи: Подготовка к выполнению скольжения на груди, учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба «На прогулке» 3. «Пружинка» 4. «Гигантские шаги» (2-3р) 5.«Моторы» С опусканием лица в воду. 6. «Ныряющая игрушка» прячем игрушку под воду и отпускаем её, давая возможность вынырнуть ей. 7. Игры с надувными игрушками (3-4м) 8. Выход из воды.	наблюдение
Скольжение на груди. Открытое занятие.	1	Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой с досточкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» (2-3м) 3.«Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук (2-3м) 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду) 5. Выполнение стрелочки с досточкой , с работой ног и без. (3-5м) 6. Игра «Море волнуется раз» 8. «Дельфинчики» проплыть через обруч 9. Выход из воды	наблюдение
Скольжение на груди.	1	Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Малыши и великаны» 3. «Лыжник» 4. «Весёлые моторы» на груди и спине(2-3м) 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6.Скольжение на груди.7. Плавание стрелочкой 8.Игра «Акула». 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба в положении полуприседа «маленькие – большие» (2-3м) 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу инструктора падать в воду, руки в стрелке. 4. «Весёлые моторы» на груди , на спине 5. «В гости	наблюдение

		к рыбке» Опускаем лицо в воду , делаем выдох 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль 7. Игра «Резвый мячик»8. Выход.	
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра (2-3м) 3.«Крокодильчики» передвижение вперед и назад 4. Прыжки «Кто выше?». 5. Выдохи в воду«Кто дольше?» 6. Выполнение скольжения стрелочкой с досточкой 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Выход из воды	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость, находчивость. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» 3.«Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук 4. «Цапля» 5. «Мельница» поочередное вращение прямых рук. 6. Игра «Звёздочка, медуза, поплавок», 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Море волнуется раз» 8. Выход из воды	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба в положении полуприседа «маленькие - большие» (2-3р). 3.«Черепашки» лежание на спине с досточкой 4. Стрелочка скольжение с досточкой, с работой ног.5.« Песня для рыбки» на -о-, -и- 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Пятнашки в кругу» 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход самостоятельно. 2. Ходьба боком по дну вправо и влево держась за руки. 3. «Звёздочка» в парах 4. «Звёздочка» из двух пар 5.«Веселые моторчики» на груди и спине 6.«Черепашка» 7. Скольжение стрелкой на спине с поддержкой инструктора 8. Игра	наблюдение

		«Телефон» 9. Выход из воды.	
Плавание на спине.	1	Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «Кто выше» 4. «Звездочка», «медуза» 5. «Поплавок» 6. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 7. Плавание на спине. 8. Игры с тонущими игрушками. 9. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем кроль на спине. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование мяч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба по дну бассейна широкими шагами, приседая на каждый шаг под воду и резко выныривая 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладошками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. Плавание на спине - кроль 8. Игра «Под водою водолаз» 9. Выход.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Задачи: Закрепить у детей навык лежать и плыть на спине облегченным стилем кроль, продолжать совершенствовать умение ребёнка свободно двигаться в воде, воспитывать смелость, уверенность в себе. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег с высоким поднятием бедра 3. Ходьба с выполнением гребковых движений. 4. «Пузыри» в парах кто дольше пробудет под водой. 5. «Пружинки» в парах. 6. Плавание на спине стрелочкой, либо с досточкой прижав её к груди. 7. Кроль на спине. 8. Найди под водой игрушку 9. Игра «Кто быстрее за мячом» 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Упражнять детей в попеременной работе прямых рук вперед, воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, обруч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба с попеременной работой прямых рук вперед. Работаем энергично. 3. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки продолжают работать. 4.«Пружинки» 5. «Дельфинчик» проплыть с досточкой через обруч, держа её одной рукой, вторая рука вдоль тела. 6. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 7. Игра «Жучок-паучок» 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным	1	Задачи: Продолжать обучение детей попеременной работе прямых рук вперед,	наблюдение

способом кроль на груди		воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Малыши и великаны» с резким выпрыгиванием из воды и дальнейшим погружением. 3. «Носос». 4. «Буксир» 5. Звёздочка» в паре 6. Плавание с досточкой, удерживая её одной рукой, на боку 7. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 8. Игра «Резвый мячик». 9. Выход из воды.	
Плавание облегченным способом кроль на груди. Открытое занятие.	1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе по дну бассейна с попеременной работе прямых рук вперед, воспитывать смелость, ловкость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Энергичные приседания с выдохом в воду 3. Перебежать через бассейн взять игрушку, обратно проплыть вытянув руки с игрушкой вперед. 4. Наклоны с игрушкой вперед, влево, вправо. 5. Скольжение с игрушкой в руках (кто дальше) 6. Стоя, наклониться, руки вытянуты вперед под водой, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая ногами вперед. 7. «Найди сокровища» 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Упражнять детей в гребковых движениях рук, скользить на спине, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну, активно работая прямыми руками 3. Бег с работой рук гребками. 4. «Черепашка» 5. «Звездочка» на спине, на груди 6. Стрелочка на спине. 7. Скольжение на груди с медленной сменой рук. 8. Игра «Рыба и сеть» (2-3р) 9. Выход из воды	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Продолжать упражнять скольжению на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подниманием коленей 3. Разминка с игрушкой. 4. «Насос» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Карусели» (2-3р) 9. Выход из воды.	наблюдение

Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Продолжать упражнять плаванию облегченным способом кроль на груди, работать с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Лягушата» 3. Ходьба по бассейну змейкой, руки выполняют круговые движения. 4. Ходьба по бассейну на счёт 3 оттолкнуться и нырнуть в воду стрелочкой. 5. Плавание на спине с досточкой под головой. 6. Работа с дыханием. 7. Кроль в полной координации 8. Рассмотреть под водой игрушку 9. Игра «Жучок - паучок» 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Продолжать упражнять скольжению на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подниманием коленей 3. Разминка с игрушкой. 4. «Насос» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Карусели» (2-3р) 9. Выход из воды.	наблюдение
Итоговое открытое занятие Мониторинг	1	Приложение 2	наблюдение

2.3. Учебно-тематический план занятий по обучению плаванию детей (5-6 лет)

Направление раздела, темы	Кол-во часов	Содержание занятия	Формы аттестации/контроля
Вводное	1	Задачи: Беседа по технике безопасности, вспомнить правила поведения в бассейне, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование: игрушки. Упражнение в воде: 1. Беседа по технике безопасности 2. Вспомнить правила поведения в в воде. 3. Вход в воду. 3. Ходьба в воде с энергичной работой рук. 4. Легкий бег со сменой направления 5. «Пружинки» 6. «Весёлые моторы» 7. Игра «Невод» 8. Выход из воды.	наблюдение

Погружение в воду с головой.	1	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка, тонущие игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Лыжник» 3.«Малыши и великаны» оттолкнуться от дна при выныривании 4. «Насос» 5. «Буксир». 6. «Звёздочка» 7. «Салки» 8. Найди на дне спрятанную игрушку. 9. Выход из воды	наблюдение
Погружение в воду с головой. Передвижение в воде.	1	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, приучать действовать организованно не толкаясь. Оборудование: игрушки Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну с высоким поднятием бедра 3. «Лыжник» 4. Ходьба по кругу , помогая себе гребковыми движениями.5. «Хоровод» 6. Прыжки из воды «Кто выше?» 7. «Мы веселые ребята!» 8. Самостоятельные игры с игрушками. 9. Выход из воды.	наблюдение
Передвижение в воде. Выдох в воду.	1	Задачи: Продолжать учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в парах, упражнять в умении выполнять выдох в воду, воспитывать желание заниматься, развивать внимание, силу, ловкость. Оборудование резиновая игрушка, мячики, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки в парах. 4. Ходьба и бег в парах по бассейну 5. «Насос» приседаем до подбородка, до глаз, с головой. 6. Игра «Сердитая рыбка» 7. «Ветерок» в парах пытаемся сдуть мячик на сторону противника. 8. «Песня для рыбок» Под водой дети поют буку - у-, -а- 9. Выход из воды.	наблюдение
Лежание на воде. Выдох в воду.	1	Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, открывать глаза при погружении, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, следить за дыханием, воспитывать смелость, организованность. Оборудование: тонущие игрушки, мяч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну, руки выполняют гребковые движения. 3.Прыжки около бортика а) на одной ноге, с чередованием ног б) с хлопками по воде. 4. Бег «Змейка» 5. «Звёздочка»долгий выдох в воду 6. В упоре лежа на прямые руки, работаем	наблюдение

		ногами (кроль). 7. Рассмотреть предмет под водой 8. Игра « Карусели» 9. Выход из воды	
Лежание на воде. Выдох в воду.	1	Задачи: Закрепить умение лежать на воде с опорой и без, выполнять и прекращать движение согласно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновая игрушка. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег правым и левым боком 3. Прыжки вдоль борта «Зайчики на прогулке» 4. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки (3-4р) 5. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. 6. «Волшебные моторы» на груди и спине, выдох в воду. 7. «Салки» 8. Выход из воды.	наблюдение
Скольжение на груди.	1	Задачи: Подготовка к выполнению скольжения на груди, учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба «Змейкой» со сменой направления. 3. «Пружинка» 4. «Гигантские шаги» с отталкиванием от дна 5. «Моторы» С опусканием лица в воду. 6. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. Затем добавляем работу ног кролем 7. стоя на дне наклониться вперед, вытянув руки, выдох в воду. 8. Игры с надувными игрушками (3-4м) 9. Выход из воды.	наблюдение
Скольжение на груди.	1	Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой с досточкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» 3. «Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду), с маховыми движениями. 5. Выполнение стрелочки с досточкой , с работой ног и без. (3-5м) 6. Игра «Море волнуется раз» 8. «Дельфинчики» проплыть через обруч стрелочкой 9. Выход из воды	наблюдение
Скольжение на груди.	1	Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость, развивать интерес к занятиям плаванием. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч.	наблюдение

		Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Малыши и великаны» 3. «Лыжник» 4. «Весёлые моторы» на груди и спине(2-3м) выдох в воду 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6. Скольжение на груди стрелочкой.7. Плавание стрелочкой 8. Игра «Акула». 9. Выход из воды.	
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, мячики, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу инструктора падать в воду, руки в стрелке. 4. Упражнения с мячиком. 5. «Весёлые моторы» на груди , на спине 6. «В гости к рыбке» опускаем лицо в воду , делаем выдох 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль 8. Игра «Резвый мячик» 9. Выход	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость, интерес к занятиям. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. 3.«Крокодильчики» передвижение вперед и назад 4. Прыжки «Кто выше?». 5. Игра«Телефон» 6. Выполнение скольжения стрелочкой с досточкой 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Найди под водой загаданную игрушку по описанию 9. Выход из воды	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги кроль. Открытое занятие.	1	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость, решительность. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мячики, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие - большие». 3. Упражнения с мячиками наклон, поворот. 4. «Черепашки» лежание на спине с досточкой. 5. Стрелочка скольжение и плавание. 6.« Песня для рыбки» на -о-, -и- 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Игра «Пятнашки в кругу» 9. Выход из воды.	наблюдение
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Знакомство детей со стилем плавания брасс, обратить внимание детей на необычную работу ног в данном стиле,	наблюдение

		повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках, руки (прямые) пружинистыми движениями вверх, вниз. 3. На месте прыжки на левой - правой ногах. 4. Присесть в воду выполнить руками гребковые движения брасс. 5. Беседа о стиле плавания брасс. 6. Движение ног брасс с опорой. 7. Игра «Телефон» 8. Выход из воды	
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Продолжить знакомство детей со стилем плавания брасс, упражнять детей движению ног брассом с опорой, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках руки за головой, на пятках руки на поясе. 3. Бег со сменой направления. 4. Бег приставными шагами. 5. «Звездочка» на груди, спине. 6. «Поплавок» 7. Работа ног брассом с опорой, выдох в воду. 8. Игра «Жучок - паучок». 9. Найди игрушку под водой. 10. Выход из воды	наблюдение
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Упражнять детей движению рук и ног стилем брасс, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Пружинки». 3. «Крабики». 4. Стоя на ногах, наклониться. Прямые руки выполняют движение из стороны в сторону, вперёд - назад. 5. Скольжение стрелочкой. 6. Работа рук и ног способом брасс без опоры. 7. Игра «Догони мяч» 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Отрабатывать правильность работы рук и ног стилем брасс, следить за согласованностью движений, развивать координацию движений, способность ориентироваться в пространстве. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на месте. 3. Наклоны в стороны. 4. Маховые движения ногами, хлопок под ногой. 5. Выпад вперёд присесть под воду. 6. Плавание стилем брасс (облегченным) 7. Игра «Охотники и утки» 8. Поиск сокровищ. 9. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на	1	Задачи: Упражнять детей лежать на	наблюдение

спине.		спине без вспомогательных средств, скользить на спине с опорой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба боком по дну вправо и влево держась за руки. 3. Прыжки кто выше. 4 «Звёздочка» в парах 5. «Звёздочка» из двух пар 6.«Веселые моторчики» на груди и спине 7.«Черепашка» 8. Скольжение стрелкой на спине с поддержкой инструктора 9. Игра «Телефон» 10. Выход из воды.	
Плавание на спине.	1	Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, скользить на спине, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Кто дольше? погружение под воду.4. «Звездочка», «медуза», «поплавок» 5. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 6. Скольжение на спине. 7. Плавание на спине с досточкой. 8. Игры с тонущими игрушками. 9. Игра «Мы веселые ребята» 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, плавать на спине с опорой и без, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, мяч, обруч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «Кто выше?» 4. «Крабики» 5. «Попади в цель» 6. Плавание брассом 7. Плавание на спине. 8. Поиск игрушек 9. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем кроль на спине. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба по дну бассейна широкими шагами, приседая на каждый шаг под воду и резко выныривая 3.«Лыжник» 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладонками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. Плавание на спине - кроль. 8. Игра «Под водой водолаз» 9. Выход.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Закрепить у детей навык лежать и плыть на спине облегченным стилем кроль, продолжать совершенствовать умение ребёнка свободно двигаться в воде, воспитывать	наблюдение

		смелость, уверенность в себе. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег с высоким поднятием бедра 3. Ходьба с выполнением гребковых движений. 4. Работа с мячиками наклоны, повороты. 5. «Пружинки» в парах. 6. Плавание на спине стрелочкой, либо с досточкой прижав её к груди. 7. Кроль на спине. 8. Найди под водой игрушку 9. Игра «Кто быстрее за мячом» 10. Выход из воды.	
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Упражнять детей в попеременной работе прямых рук вперед на месте, в движении и с досточкой, воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, обруч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба с попеременной работой прямых рук вперед. Работаем энергично. 3. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки продолжают работать. 4. «Пружинки» 5. «Дельфинчик» проплыть с досточкой через обруч, держа её одной рукой, вторая рука вдоль тела. 6. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 7. Игра «Жучок-паучок» 8. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Продолжать обучение детей попеременной работе прямых рук вперед, воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Малыши и великаны» с резким выпрыгиванием из воды и дальнейшим погружением. 3. «Насос». 4. «Буксир» 5. Звёздочка» в паре 6. Плавание с досточкой, удерживая её одной рукой, повернув голову на бок сделать вдох, повернуться в воду выдох на счёт 1,2,3, 7. Тоже упражнение другой рукой. 8. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 9. Игра «Резвый мячик». 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди. Открытое занятие.	1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе по дну бассейна с попеременной работой прямых рук вперед, воспитывать смелость, ловкость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Энергичные приседания с выдохом в воду 3. Перебежать через бассейн взять игрушку, обратно проплыть вытянув руки с игрушкой вперед. 4. Наклоны с игрушкой вперед, влево, вправо. 5. Скольжение с игрушкой в руках (кто дальше) 6. Стоя, наклониться, руки вытянуты вперед под водой, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой,	наблюдение

		переступая ногами вперед. 7. Плавание с досточкой на боку. 8. «Найди сокровища» 9. Игра «Салки» 10. Выход из воды.	
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Продолжать упражнять скольжению на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подъемом коленей 3. Разминка с игрушкой. 4. «Насос» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох , возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Карусели» (2-3р) 9. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Закрепить навык плавания облегченным способом кроль на груди, продолжить работать с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Мельница» руки вперед, назад. 3. Наклоны вперед, назад, прогнувшись. 4. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, носок натянут. 5. «Крабик» 6. «Буксир». 7. Плавание на спине. 8. Плавание облегченным способом кроль на груди в полной координации. 9. «Песенка для рыбки». 10. Выход из воды.	наблюдение
Стили плавания	1	Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу , коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды.	наблюдение
Стили плавания	1	Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу , коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки,	наблюдение

		досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды.	
Итоговое открытое занятие Мониторинг	1	Приложение 3	наблюдение

2.4. Учебно-тематический план занятий по обучению плаванию детей (6-7 лет)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание занятия	Формы аттестации/контроля
Вводное	1	Задачи: Беседа по технике безопасности и правилам поведения в бассейне, вспомнить какие стили плавания дети знают, какими умеют плавать. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям, силу, ловкость. Оборудование: игрушки. Упражнение в воде: 1. Беседа по технике безопасности 2. Вспомнить правила поведения в в воде. 3. Вход в воду. 3. Ходьба в воде с энергичной работой рук. 4. Легкий бег со сменой направления 5. «Пружинки» 6. «Весёлые моторы» 7. Плавание любым стилем. 8. Игра «Невод» 9. Выход из воды.	наблюдение
Погружение в воду с головой.	1	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка, тонущие игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Лыжник» 3. «Малыши и великаны» оттолкнуться от дна при выныривании 4. «Насос» 5. «Буксир». 6. «Черепашка» 7. Игра «Мы весёлые ребята» 8. Найди на дне спрятанную игрушку. 9. Выход из воды	наблюдение
Погружение в воду с головой. Передвижение в воде.	1	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, приучать действовать организованно не толкаясь. Оборудование: игрушки, обруч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2.	наблюдение

		Бег по бассейну колено высоко. 3. Бег по бассейну пятками захлест. 4. Ходьба по кругу, помогая себе гребковыми движениями. 5. Прыжки из воды 6. Нырни в обруч. 7. «Мы веселые ребята!» 8. Самостоятельные игры с игрушками. 9. Выход из воды.	
Передвижение в воде. Выдох в воду.	1	Задачи: Продолжать учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в парах, упражнять в умении выполнять выдох в воду, воспитывать желание заниматься, развивать внимание, силу, ловкость. Оборудование резиновая игрушка, мячики, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки в парах. 4. Ходьба и бег в парах по бассейну 5. «Насос» приседаем до подбородка, до глаз, с головой. 6. Игра «Сердитая рыбка» 7. «Ветерок» в парах пытаемся сдуть мячик на сторону противника. 8. Стрелка на груди. 9. «Песня для рыбок» под водой дети поют буку -у-, -а- 9. Выход из воды.	наблюдение
Лежание на воде. Выдох в воду.	1	Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, открывать глаза при погружении, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, следить за дыханием, воспитывать смелость, организованность. Оборудование: тонущие игрушки, мяч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну, руки выполняют гребковые движения. 3. Прыжки около бортика а) на одной ноге, с чередованием ног б) с хлопками по воде. 4. Бег «Змейка» 5. «Звёздочка, медуза» долгий выдох в воду 6. В упоре лежа на прямые руки, работаем ногами (кроль). 7. Плавание стрелкой. 8. Рассмотреть предмет под водой 9. Игра «Карусели» 10. Выход из воды	наблюдение
Лежание на воде. Выдох в воду.	1	Задачи: Закрепить умение лежать на воде с опорой и без, выполнять и прекращать движение согласно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновая игрушка. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег правым и левым боком приставными шагами. 3. Прыжки вдоль борта «Лягушата» 4. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки 5. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. 6. «Волшебные моторы» на груди и спине, выдох в воду. 7. «Салки» 8. Игра «Тонель» 9. Выход из воды.	наблюдение
Скольжение на	1	Задачи: Упражнять скольжение на	наблюдение

грудь.		грудь с поворотом на спину и обратно (вент), учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба со сменой направления по команде. 3. «Пружинка» 4. «Гигантские шаги» с отталкиванием от дна 5. Гребки руками. 6. «Моторы» с опусканием лица в воду. 7. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. Затем добавляем работу ног кролем 8. Стоя на дне наклониться вперед, вытянув руки, выдох в воду. 9. Скольжение стрелочкой. 10. Игры с надувными игрушками (3-4м) 11. Выход из воды.	
Скольжение на грудь.	1	Задачи: Отработка навыка скольжение и плавание стрелочкой, при этом делать энергичный выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» 3. «Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду), с маховыми движениями. 5. Скольжение стрелочкой. 6. Стрелочка с вытянутой вверх рукой, вторая прижата к бедру. 7. Игра «Море волнуется раз» 8. «Дельфинчики» проплыть через обруч стрелочкой 9. Выход из воды	наблюдение
Скольжение на грудь.	1	Задачи: Отработка навыка скольжение и плавание стрелочкой, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость, развивать интерес к занятиям плаванием. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Малыши и великаны» 3. «Лыжник» 4. «Весёлые моторы» на груди и спине выдох в воду 5. «Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6. Скольжение на грудь стрелочкой. 7. Плавание стрелочкой 8. Плавание на боку. 9. Игра «Акула». 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, мячики, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба в положении полуприседа «маленькие – большие» 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу	наблюдение

		инструктора падать в воду, руки в стрелке. 4. Упражнения с мячиком. 5. Проплыть с мячиком вдоль бассейна. 6. «Телефон» 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль 8. Игра «Резвый мячик» 9. Поиск игрушки 10. Выход	
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	1	Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость, интерес к занятиям. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. 3.«Крокодильчики» передвижение вперед и назад 4. Прыжки «Кто выше?». 5. Игра«Телефон» 6. Выполнение скольжения стрелочкой. 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. «Винт» 9. Найди под водой загаданную игрушку по описанию 10. Выход из воды	наблюдение
Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги кроль. Открытое занятие.	1	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость, решительность. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мячики, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба со сменой направления. 3. Упражнения с мячиками наклон, поворот. 4. «Черепашки» лежание на спине с досточкой. 5. Стрелочка скольжение и плавание на спине. 6.«Песня для рыбки» на -о-, -и- 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Игра «Салки» 9. «Море волнуется раз» 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Совершенствовать у детей навык плавания стилем брасс, совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках, руки (прямые) пружинистыми движениями вверх, вниз. 3. На месте прыжки на левой - правой ногах. 4. Бег со сменой направления. 5. Присесть в воду выполнить руками гребковые движения брасс. 6. Движение ног брасс с опорой. 7. Плавание брассом. 8. Игра «Караси и карпы» 9. «Самый меткий» 10. Выход из воды	наблюдение
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Упражнять детей движению ног и рук брассом, следить за правильностью работы,	наблюдение

		повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках руки за головой, на пятках руки на поясе. 3. Бег со сменой направления. 4. Бег приставными шагами. 5. «Звездочка» на груди, спине. 6. «Винт» 7. Плавание брасом 8. Игра «Жучок - паучок». 9. Найди игрушку под водой. 10. Выход из воды	
Урок - соревнование.	1	Задачи: Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами, повышать интерес к занятиям плаванием, развивать скоростно-силовые качества, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Пружинки». 3. «Крабики». 4. Стоя на ногах, наклониться. Прямые руки выполняют движение из стороны в сторону, вперёд - назад. Поделить группу на две команды. проведение эстафеты. 1. Скольжение стрелочкой (кто дальше?). 2. Кто быстрее доплывет до противоположного борта за игрушкой (плавание стрелкой) и вернётся. 3. «Буксир» 4. «Лягушата» (кто выше?). 5. Кто дольше пробудет под водой? 6. Плавание брасом 7. Поиск сокровищ (кто больше?). 8. Подведение итогов	наблюдение
Плавание стилем брасс	1	Задачи: Отрабатывать правильность работы рук и ног стилем брасс, следить за согласованностью движений, развивать координацию движений, способность ориентироваться в пространстве. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на месте. 3 Наклоны в стороны. 4. Маховые движения ногами, хлопок под ногой. 5. Выпад вперёд присесть под воду. 6. Плавание стилем брасс (облегченным) 7. Игра «Караси и карпы» 8. «Карусели» 9. Поиск сокровищ. 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с опорой, добиваться активности, самостоятельности. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Прыжки приставными шагами по дну вправо и	наблюдение

		влево держась за руки. 3. «Звёздочка» в парах 4. «Звёздочка» из двух, четырех пар 5. «Поплавок» 6.«Веселые моторчики» на груди и спине 7.«Черепашка» 8. Скольжение стрелкой на спине с поддержкой инструктора 9. Игра «Телефон» 10. Выход из воды.	
Плавание на спине.	1	Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, скользить на спине, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Ходьба на месте. 4. Выпад вперёд левой и правой ногами 5. «Звездочка», «медуза», «поплавок» 6. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 7. Скольжение на спине. 8. Плавание на спине с досточкой под головой. 9. Игры с тонущими игрушками. 10. Игра «Мы веселые ребята» 11. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Совершенствовать навык лежать на спине, плавать на спине с опорой и без, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. - Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективных действий в игре. Оборудование тонущие игрушки, досточки, мяч, обруч. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Ходьба спиной. 4. «Полоскание белья» 5. «Винт» 6. Плавание брассом 7. Плавание на спине. 8. Поиск игрушек 9. Игра «Попади в цель» 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Совершенствование гребковых движений рук, как при плавании стилем кроль на спине. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективных действий в игре Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба по дну бассейна широкими шагами, приседая на каждый шаг под воду и резко выныривая 3.«Винт» 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладонками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. Плавание на спине - кроль. 8. Игра «Под водой водолаз» 9. Выход.	наблюдение
Плавание на спине.	1	Задачи: Закрепить у детей навык лежать и плыть на спине облегченным стилем кроль, продолжать совершенствовать умение ребёнка свободно двигаться в воде, воспитывать смелость, уверенность в себе. Оборудование	наблюдение

		игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег с высоким поднятием бедра 3. Ходьба с выполнением гребковых движений. 4. Работа с мячиками наклоны, повороты., приседания. 5. «Пружинки» в парах. 6. Плавание на спине стрелочкой. 7. Кроль на спине. 8. Найди под водой игрушку 9. Игра «Кто быстрее за мячом» 10. Выход из воды.	
Свободное плавание.	1	Задачи: Совершенствовать умение детей передвигаться в воде разными стилями плавания, развивать инициативность, самостоятельность, воспитывать ловкость, выносливость, силу, доброжелательное отношение друг к другу Оборудование игрушки, обруч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба с попеременной работой прямых рук вперед. Работаем энергично. 3. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки продолжают работать. 4. «Бокс» присев в воду. 5 Свободное плавание. 6. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Совершенствовать умение детей работать прямыми руками вперед, назад , воспитывать ловкость, решительность, выносливость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Малыши и великаны» с резким выпрыгиванием из воды и дальнейшим погружением. 3. «Бокс». 4. «Буксир» 5. Звёздочка» всей группой 6. Плавание с досточкой, удерживая её одной рукой, повернув голову на бок сделать вдох, повернуться в воду выдох на счёт 1,2,3, 7. Тоже упражнение другой рукой. 8. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 9. Игра «Резвый мячик». 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди. Открытое занятие.	1	Задачи: Совершенствовать умение детей передвигаться по дну бассейна с попеременной работой прямых рук вперед и назад , закреплять навык скольжения, воспитывать уважение к окружающим, смелость, ловкость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Энергичные приседания с выдохом в воду 3. Перебежать через бассейн взять игрушку, обратно проплыть вытянув руки с игрушкой вперед. 4. Наклоны с игрушкой вперед, влево, вправо. 5. Скольжение с игрушкой в руках (кто дальше) 6. Собери игрушки. (игрушки на	наблюдение

		поверхности воды, нужно их собрать, доплыв произвольным способом) 7. Плавание на боку. 8. «Найди сокровища» 9. Игра «Пятнашки» 10. Выход из воды.	
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Совершенствовать умение детей скользить на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подъёмом коленей 3. Ходьба руки на пояс, прямая нога, носок натянут 4. «Водокачка» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох , возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Водолазы» 9. «Поиск клада» 10. Выход из воды.	наблюдение
Плавание облегченным способом кроль на груди	1	Задачи: Закрепить навык плавания облегченным способом кроль на груди, продолжить работать с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Мельница» руки вперед, назад. 3. Наклоны вперед, назад, прогнувшись. 4. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, носок натянут. 5. «Винт» 6. «Буксир». 7. Плавание кроль на спине. 8. Плавание облегченным способом кроль на груди в полной координации. 9. «Мы весёлые ребята». 10. Выход из воды.	наблюдение
Стили плавания	1	Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу , коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды.	наблюдение
Стили плавания	1	Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием,	наблюдение

		воспитывать силу , коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды	
Итоговое открытое занятие Мониторинг	1	Приложение 4	наблюдение

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план

Учебный план дополнительных платных образовательных услуг
МБДОУ «Детский сад № 211» на 2025/2026 учебный год

Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Период обучения,мес.
Обучение плаванию	1	3-4	29	7

3.2.Расписание дополнительных платных образовательных услуг МБДОУ «Детский сад № 211» на 2025/2026 учебный год

Наименование услуги	День недели
Обучение плаванию (дети 3-7 лет), очная форма обучения, групповые занятия физкультурно-спортивной направленности Место проведения-бассейн	Среда 15.05 – 15.20 младшая группа 15.30 – 16.50 средняя группа 16.00 – 16.25 старшая группа № 1 16.35 – 17.05 старшая группа №2; подготовительная группа

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень оборудования:	кол-во
плавательные доски	15 шт.
мячи резиновые разных размеров	20 шт.
мячи надувные разных размеров	10 шт.
плавающие игрушки, предметы разных форм	10 шт.
тонущие игрушки	10 шт.
надувные круги разных размеров	10 шт.
нарукавники	15 пар
обручи гимнастические	5 шт.
аква-палки	15 шт.
палка гимнастическая	15шт.
конусы большие	2 шт.
конусы малые	2шт.

В МБДОУ имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 18 кв.м (чаша 6 м в длину и 3 м в ширину). К бассейну примыкает раздевалка, оборудованная душевыми кабинами

3.4. Методическое обеспечение Программы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003. – 80 с.
2. Кайль И.К. Игровая методика обучения детей плаванию//Инструктор по физкультуре, 2011. №3: 34-39.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. - М.: «Просвещение»,1991. – 159 с.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод.пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208 с.
6. Томашевская Л.В. Как преодолеть боязнь воды//Инструктор по физкультуре, 2012. №6: 109-111.
7. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно–методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 – 336 с.
9. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112 с.