**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**секция «Дельфинчик»**

**(обучение плаванию)**

Инструктор по пдаванию

                                                                            МДКОУ детский сад № 488 комбинированного вида

                     ОГОНЕНКО ИРИНА НИКОЛАЕВНА

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Введение

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

1.3.Характеристика детского сада

1.4.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД

по плаванию

1.5.Обеспечение безопасности НОД по плаванию

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

3.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

РАЗДЕЛ 4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

4.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

4.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

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 профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно  и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение  плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

* непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
* развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2.Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

* Закон РФ «Об образовании»
* Устав МКДОУ
* Программа развития МКДОУ
* Общеобразовательная программа МКДОУ
* Конституция РФ
* Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ
* СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

1.3.Характеристика детского сада

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Название учреждения | МКДОУ488  |
| Адрес | Новосибирск |
| Заведующий МКДОУ |  |
| Тип | Дошкольное образовательное учреждение |
| Вид | Детский сад комбинированного вида |
| Категория |  |
| Функционирует |  |
| Количество групп | 14 групп: |
|  | -  |

1.4.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне расположенном в здании МКДОУ 488 г.Новосибирск

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 2

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Число детей | Длительность занятий, мин. в одной подгруппе |
| Старшая | 10-15 | От 20-25 |
| Подготовительнаяк школе | 10-15 | От 25 до 30 |

Таблица 3

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах

 на учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | Количество часов |
|  | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Старшая | 2 | 56 | 50мин | 2часа 40мин | 1400 |
| Подготовительнаяк школе | 2 | 56 | 1 | 4 | 3360 |

Таблица 4

Продолжительность и распределение количества

развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Количествопроведения | Продолжительностьпроведения |  |  |
|  | развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительнаяк школе | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении  непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям  групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель  перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет  наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют,  а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная смена воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 5

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубинабассейна (м) |
| Старшая | + 28… +300С | +26… +280С | 0,6 |
| Подготовительнаяк школе | + 28… +300С | +26… +280С | 0,6 |

1.5.Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

* Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
* Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
* Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
* Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
* При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* Соблюдать методическую последовательность обучения.
* Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
* Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

* внимательно слушать задание и выполнять его;
* входить в воду только по разрешению преподавателя;
* спускаться по лестнице спиной к воде;
* не стоять без движений в воде;
* не мешать друг другу, окунаться;
* не наталкиваться друг на друга;
* не кричать;
* не звать нарочно на помощь;
* не топить друг друга;
* не бегать в помещении бассейна;
* проситься выйти по необходимости;
* выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

* Во время проведения прыжков в воду  необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
* Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
* Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
* При прыжках в воду с твердой опоры  необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
* При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
* Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

 РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(дети 5-6 лет)

Основные задачи обучения плаванию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Занятия****№1-5** | **Занятия****№6-10** | **Занятия****№11-15** | **Занятия****№16** |
| Обучающие | 1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.2.Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).3.Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.4.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.5.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.6.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.7.Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине | 1.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.2.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.3.Обучение плаванию комбинированным способом(руки-дельфин, ноги-кроль).4Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.5.Закрепление пройденного материала. | 1.Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.2.Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.3.Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.4.Совершенствование изученных упражнений.  | Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию |
| Оздоровительные | 1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.2.Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки | 1.Повышение общей и силовой выносливости мышц.2.Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких. | Повышение функциональных возможностей организма | Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы |
| Развивающие | Развитие гибкости | Развитие силы, выносливости | Развитие ловкости | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание воли, целеустремленности | Воспитание чувства товарищества, выдержки | Воспитание сознательной дисциплины, организованности | Воспитание уверенности в своих силах |

(дети 5-7 лет)

Основные задачи обучения плаванию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Занятия****№1-5** | **Занятия****№6-10** | **Занятия****№11-15** | **Занятия****№16** |
| Обучающие | 1.Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.2.закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.3.Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.4.Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин.5.Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль; руки-дельфин, ноги-кроль) | 1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.2.Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.3.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания | 1.Обучение плаванию под водой.2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.3.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания | Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию |
| Оздоровительные | 1.Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.2.Закаливание организма | 1.Укрепление дыхательной мускулатуры.2.Улучшение подвижности грудной клетки.3.Увеличение резервных возможностей дыхания. | Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы |
| Развивающие | Развитие гибкости | Развитие силы, выносливости | Развитие ловкости | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание воли, выдержки | Воспитание целеустремленности, сообразительности | Воспитание настойчивости в достижении цели, честности | Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности |

**Календарное планирование**

Старшая группа (5-6 лет)

**Занятие 1**

**Задачи:**

1.Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены.

2.Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала.

3.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.

4.Повторение изученных упражнений.

**Ход занятия**

Беседа с детьми-3 минуты.

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки в стороны-10 секунд.

2.Ходьба на пятках, руки на поясе-10 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (у) на выдохе-30 секунд-1 минута.

4.Прыжки-ноги врозь, вместе, руки на поясе-15 секунд.

5.Ходьба с выполнением упражнения на дыхание: 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-3-4-медленно опустить руки вниз с произнесением звука (м) на выдохе. 4 раза.

6. «Мельница»: И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения прямыми руками вперед, назад-2\*16 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон влево; 2-и.п. То же- в другую сторону. 6-8 раз.

8.И.п.-то же. 1-наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2-и.п. 4 раза.

9.И.п.-то же. 1-присесть, соединяя колени, на выдохе произнести (ух); 2-и.п.-вдох. 6-8 раз.

10.И.п.-лежа на груди, руки впереди, кисть руки положить на другую кисть. 1-прогнуться, поднять прямые ноги и руки;2-3-держать; 4-и.п. 2 раза.

11.И.п.-то же. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

12.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

13.И.п.-то же, руки на живот. Диафрагмальное дыхание: на вдохе выпятить живот, на выдохе-втянуть-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед-1 минута.

2.Прыжки с погружением под воду, руки на поясе-15 секунд.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-15 секунд.

4.Держась руками за поручень, опираясь предплечьями в бортик, ритмично работать ногами способом кроль на груди-1 минута.

5.То же, но на спине, держась руками снизу за поручень,-1 минута.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7. «Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны-8 раз.

8. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди, прижаты к туловищу-8 раз.

9.Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине (доска под головой)-4 минуты.

10.Плавание комбинированным способом-1-2- круга.

11.Подвижная игра «Футбол»-2 минуты.

12.Свободное плавание-5-7 минут.

13.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

14. «Кто дольше пролежит на воде в любом положении?»-1 раз.

 **Занятие 2**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.

2.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.

3.Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.

4.Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, шайбы.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки вверху сцеплены-15 секунд.

2.Ходьба в приседе, руки впереди (спина прямая, перекатываться с пятки на носок)-15 секунд.

3.Бежать, сгибая прямые ноги вперед,-30 секунд-1 минута.

4.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3-руки через стороны вверх-вдох; 4-расслабленные руки опустить вниз-выдох.4 раза.

5.И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед-2\*8 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук назад-2\*8 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки за спиной сцеплены. Наклоны в стороны с произнесением звука (с) на выдохе-6-8 раз.

8.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вверху сцеплены. Наклоны вперед с касанием пальцами кистей пола и произнесением звука (ж) на выдохе-6-8 раз.

9.И.п.-стоя, ноги вместе, руки согнуты за спиной. Приседания с произнесением звука (ш) на выдохе-6-8 раз.

10.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль в согласовании с дыханием-2\*8 раз.

11.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

12.И.п.-лежа на спине, прямые руки соединены за головой. 1-прогнуться; 2-3-держать; 4-и.п. 2 раза.

13.И.п.-то же.1-руки вверх-вдох; 2-3-4-вернуться в и.п., медленный выдох с произнесением звука (м). 4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в полунаклоне с попеременными круговыми движениями рук вперед-1 круг.

2.Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад -1 круг.

3.Легкий бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу-2 круга.

4.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

5. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук ( руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди-одна кисть лежит на другой)-по 2 раза каждым способом.

6.И.п.-стоя в наклоне, руки сбоку держат доску, подбородок на воде. 1-вдох; 2-3-4-медленный выдох в воду. 5 раз.

7.Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием-2 круга.

8.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди при задержанном дыхании-1-2-круга.

9.Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании-1-2 круга.

10.Выдохи в воду с погружением и произнесением звука (у)-5 раз.

11.Плавание сна спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль-1-2 круга.

12.Плавание комбинированным способом при задержанном дыхании-1-2 круга.

13.Подвижная игра «Салки»-2-3 минуты.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа-5 минут.

15.Выдохи в воду-5 раз.

16.»Винт»:поочередное скольжение на груди, спине, рукивпереди-8 метров.

**Занятие 3**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.

2.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.

3.Закрепление пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед-30 секунд-1 минута.

2.Легкий бег с произнесением звука (а)-30 секунд-1 минута.

3.Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе-20 секунд.

4.Ходьба с выполнением упражнения «Змейка»: 1-руки через стороны вверх, кисти соединить-вдох; 2-3-4- руки согнуть и медленно выпрямлять вперед с произнесением звука (ш) на выдохе. 4 раза.

5.И.п.-стоя в полунаклоне вперед. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием-30 секунд-1 минута.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны-8 раз.

7.И.п.-то же. Поочередные наклоны вперед, назад (руки вниз не опускать)-6-8 раз.

8.И.п.-то же. Приседания с произнесением (ах) на выдохе-6-8 раз.

9.И.п.-лежа на груди, руки впереди. 1-прогнуться, отвести руки, ноги в стороны( «Звездочка»); 2-руки, ноги соединить («Стрелка»); 3- «Звездочка»; 4-«Стрелка» и вернуться в и.п. 2 раза.

10. «Ножницы»: и.п.-сидя, упор сзади на предплечья. Скрестные движения прямых ног-2\*8 секунд.

11.И.п.-лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения рук способом кроль на спине (следить за разворотом кисти)-16 раз.

12.И.п.-сидя на коленях, носки оттянуты, кисти в упоре около коленей. 1-поднять колени; 2-и.п. 6-8 раз.

13.И.п.-о.с. 1-встать на носки, руки вверх-вдох; 2-3-держать на задержке дыхания; 4-и.п.-выдох. 2 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс-1 круг.

2.Ходьба спиной вперед с выполнениями попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разваротом кистей рук)-1 круг.

3.Легкий бег с выполнением «Поплавка» по сигналу-1 круг.

4.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

5. «Стрелка»- «Звезда»- «Стрелка» на груди, спине-по 2 раза.

6.Стоя в наклоне, выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием-1 минута.

7.То же, но во время ходьбы по кругу-1 круг.

8.То же, но во время скольжения на груди (медленно)- 1 круг.

9.Выдохи в воду с произнесением звука (у) -5 раз.

10.Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием-2 круга.

11.Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине-2 круга.

12.Выдохи в воду-5 раз.

13. «Доплыви до игрушки»: плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль) в согласовании с дыханием-1-2 круга.

14.Плавание кролем на спине при помощи движений рук-1 круг.

15.Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании-1-2 круга.

16.Подвижная игра «Охотники и утки»-2 минуты.

17.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

18.Подвижная игра «Буксир»-1 минута.

**Занятие 4**

**Задачи:**

1.Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Упражнения на суше**

1.Ходьба на носках, руки в стороны. Прямыми руками выполнять пружинистые движения вверх-вниз-20 секунд.

2.Легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу-30 секунд-1 минута.

3.Ходьба-10 секунд.

4.И.п.-стоя, ноги врозь. 1-руки вверх-вдох; 2-3-4- маховые движения прямых рук вниз с произнесением (ха) на выдохе-4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед, назад-2\*8 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Имитационные движения руками способом кроль на спине-2\*8 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени-6-8 раз.

8.И.п.-то же. 1-руки вверх; 2-наклон вперед, руки вперед; 3-руки вверх; 4-и.п. 6-8 раз.

9.И.п.-стоя, руки в стороны. 1-присед, руками обхватить колени, произнести (бах) на выдохе; 2-и.п.-вдох. 6-8 раз.

10.И.п.-лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди. 1-выпрямить руки-вдох; 2-и.п., на выдохе произнести (брр). 8 раз.

11.И.п.-то же. Имитационные движения рук брассом в согласовании с дыханием-2\*8 раз.

12.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль-2\*8 секунд.

13.И.п.-сидя, руки в стороны. «Ножницы» прямыми ногами и руками одновременно-2\*8 секунд.

14.И.п.-то же. 1-скрестить руки перед грудью, обхватить плечи, хлопнуть ладонями по лопаткам-выдох; 2-и.п.-вдох.4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед-2 круга.

2.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием-1 круг.

3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди, отталкиваясь от бортика ногой,-8 раз.

4. «Торпеда»: скольжение на груди, руки впереди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль-4 раза.

5.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине-2 круга.

6.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

7. Плавание с доской в ластах на спине при помощи движений ног способом кроль, удерживать доску прямыми руками над бедрами-2 круга.

8.Плавание произвольным способом-2-3 круга.

9.Подвижная игра «Белые медведи»-3 минуты.

10.Свободное плавание, индивидуальная работа-4-5 минут.

11. «Стрелка»- «Звездочка»- «Стрелка» на груди -8 метров.

12.Выдохи в воду «У кого больше пузырей»-5-6 раз.

**Занятие 5**

**Задачи:**

1.Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.

2.Закрепление пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба: 1-руки вперед; 2-руки вверх; 3- руки в стороны; 4-руки вниз. 4-6 раз.

2.Легкий бег с произнесением звука (ы)-30 секунд-1 минута.

3.Прыжки-по 2 прыжка на каждой ноге-20 секунд.

4.Ходьба-10 секунд

5.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1-скрестное движение согнутых рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам-выдох с произнесением (ха); 2-и.п.-вдох. 4 раза.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед, назад с постепенным увеличением скорости вращения-2\*16 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3-пружинистые наклоны в сторону; 4-и.п. 4 раза.

8.И.п.-о.с. 1-наклон вперед, пальцами кистей коснуться пола; 2-и.п.; 3- присед, руки вперед; 4-и.п. 6-8 раз.

9.И.п.-лежа наполу, руки вдоль туловища. 1-поворот головы в сторону, подбородком потянутся к плечу, широко открыть рот-вдох; 2-3-4-повернуть голову в прежнее положение- медленный выдох через нос и рот. 4 раза.

10.И.п.-то же. Попеременные движения прямых ног способом кроль в согласовании с поворотом головы для вдоха-2\*8 секунд.

11.И.п.-сидя, упор сзади на предплечья. Одновременные круговые движения прямых ног-2\*8 раз.

12.И.п.-сидя на коленях, пятках. Поочередное поднимание коленей-8 раз.

13.И.п.-о.с. 1-руки вверх, глубокий вдох через нос; 2-8-постепенно опускать руки вниз, на выдохе быстро произносить (да-да-да). 2 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений прямыми руками вперед-назад, руки в воде-1 круг.

2.Легкий бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу-1 круг.

3.Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз-2 круга.

4.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

5.Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу (во время вдоха голову поворачивать в сторону)-2-3- круга.

6.Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом кроль на спине-2-3 круга.

7.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине-1-2 круга.

8.Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании-1-2 круга.

9. Выдохи в воду с произнесением звука (о)-5 раз.

10.Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием (руки-брасс, ноги-кроль)-1-3-круга.

11.Подвижная игра «Невод»-2-3 минуты.

12.Свободное плавание, индивидуальная работа-4-5 минут.

13. «Звездочка»- «Стрелка»- «Звездочка»-на спине-8 метров.

**Занятие 6**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.

2.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.

3.Побуждение проплывать без остановки 8 метров произвольным способом.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки сцеплены за головой-20 секунд.

2.Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам-20 секунд.

3.Бег «по обезьяньи»: передвижение в упоре лежа-30 секунд-1 минута.

4.Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага-4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук в локтях вперед, назад-2\*16 раз.

6.И.п.-то же. Наклоны в стороны с выпрямлением рук-6-8 раз.

7.И.п.-то же. Наклоны в перед с выпрямлением рук-6-8 раз.

8.И.п.-то же. Приседания с выпрямлением рук вверх-6-8 раз.

9.И.п.-лежа на груди, руки впереди. 1-гребок рукой кролем с поворотом головы для вдоха в конце гребка; 2-3-4-вернуться в и.п., медленный выдох. Поочередно каждой рукой-30 секунд-1 минута.

10.И.п.-то же. Это же упражнение в согласовании с движениями ног-30 секунд-1 минута.

11. «Маятник»: И.п.-сидя, упор на предплечья сзади. Покачивать прямыми ногами из стороны в сторону-4 раза.

12.И.п.-о.с. Дыханием рисовать геометрические фигуры в воздухе-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед-1 круг.

2.Бег с погружением в воду по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребковые движения руками с поворотом головы для вдоха-1-2 минуты.

5.То же упражнение, но в ходьбе-1 круг.

6.То же упражнение, но в согласовании с движениями ног; плыть в ластах с доской-3 круга.

7.Плавание кролем на груди в полной координации-2 круга.

8.Выдохи в воду-5 раз.

9. Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах, руки вдоль туловища-2 круга.

10.Плавание кролем на спине при помощи движений рук-1-2 круга.

11.Плавание кролем на спине в полной координации-1-2 круга.

12.»Кто больше проплывет?»: плавание комбинированным способом (ноги-кроль, руки-брасс); результат фиксировать игрушкой.

13.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

14.Подвижная игра «Салки» (с кругом)-2-3 минуты.

15. Свободное плавание, индивидуальная работа-3-4 минуты.

16.Упражнение «Винт»-8 метров.

**Занятие 7**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании.

2.Обучение плаванию комбинированным способом руки-дельфин, ноги-кроль.

3.Закрепление пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой-20 секунд.

2.Ходьба на пятках, хлопая в ладоши за спиной,-20 секунд.

3.Бег: на 4 шага-вдох, на 4 шага-выдох-30 секунд-1 минута.

4.Прыжки: ноги врозь-вместе, согнутые руки-в стороны, затем вперед, хлопнув ладонями перед грудью,-20 секунд.

5.Ходьба: правую руку вверх-вдох, опуская вниз-выдох с произнесением (ух). Затем то же-с левой рукой-4 раза.

6.И.п.-стоя в наклоне, руки впереди. 1-гребок правой рукой, вдох в конце гребка; 2-3-4-и.п.-выдох. Затем левой рукой. 8 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с хлопком ладонями за головой-6-8 раз.

8.И.п.-то же. Наклоны вперед с хлопком ладонями поочередно за каждой ногой-6-8 раз.

9.И.п.-о.с. Приседания с хлопком ладонями впереди-8 раз.

10.И.п.-лежа на полу, руки впереди. Имитационные движения рук способом дельфин-8 раз.

11.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

12.И.п.-лежа на спине, ладонь одной руки на груди, другая на животе. Полное дыхание-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-1 круг.

2.Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин-1-2 круга.

3.Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног-способом кроль при задержанном дыхании-2 круга.

4.И.п.-стоя в наклоне. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха-8 раз.

5.Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием(вдох-быстро, выдох в три раза длиннее вдоха) -2 круга.

6.Плавание кролем на груди в полной координации (1-2вдоха на 8 метровом отрезке.0-2-3 круга.

7. «Вода кипит»: выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание на спине в ластах при помощи движений ног способом кроль, руки вверху соединены-2-3 круга.

9.Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами-2 круга.

10.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

11. «Кто дальше?»: плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги- кроль)-2 раза.

12.Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок»-2 минуты.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-4-5 минут.

 **жЗанятие 8**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.

2.Закрепление пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты, кубики.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба:вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую ; затем наоборот-30 секунд.

2.Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад-30 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (о) на выдохе-30 секунд-1 минута.

4.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 глубокий вдох с подниманием рук вверх; 4-полный выдох с опусканием расслабленных рук вниз. 4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2-отведение локтей назад; 3-4-отведение прямых рук назад. 4 раза.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, рука вверх. Смена положения рук с отведением их назад-8 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-2-3-пружинистые наклоны в сторону; 4-и.п. 4 раза.

8.И.п.-то же. 1-2-3-пружинестые наклоны в перед, кисти к стопам; 4-и.п. 4 раза.

9.И.п.-лежа на груди, руки впереди. 1-поднять руки вверх; 2-поднять ноги; 3-держать; 4-и.п. 4 раза.

10.И.п.-то же. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием-30 секунд.

11.И.п.-сидя, упор сзади на предплечья. 1-поднять прямые ноги ; 2-3-держать; 4-и.п. 4 раза.

12.И.п.-упор лежа. Сгибание, разгибание рук-8 раз.

13.И.п.-о.с. Дыханием рисовать цифры в воздухе-30 секунд.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в наклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка руками)-1 круг.

2.Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании-1 круг.

3.То же, но в согласовании с дыханием-1 круг.

4.Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук- дельфин-1-2 круга.

5.Выдохи в воду-5 раз.

6.Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука лежит на доске, другая-прижата к туловищу, в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону прижатой к туловищу руки)-2 круга.

7.Плавание на груди при помощи движений ног и одной руки кролем в согласовании с дыханием (с доской)-2 круга.

8.Плавание кролем на груди в полной координации (1-2 вдоха на отрезке)-2 круга.

9.Выдохи в воду-5 раз.

10.Плавание на спине в ластах при помощи движений ног, одной руки, другая прижата к туловищу-1-2 круга.

11. «Взрывное дыхание»: выдохи в воду выполняются после задержки дыхания на выдохе на 2-3 секунды-5 раз.

12. «Аквалангисты»: проползать под водой, цепляясь руками за трубу и выполняя порционные выдохи около предметов, лежащих на дне, -8 метров.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

14. «Чей кубик быстрее причалит к противоположному бортику»: стоя в наклоне , дуть на кубик, который лежит на воде,-8 метров.

**Занятие 9**

**Задачи:**

1.Закрепление пройденного материала.

2.Побуждать детей переплывать бассейн.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, мяч, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе-20 секунд.

2.Бег с задержкой дыхания на 4 счета-30 секунд.

3.Ходьба-10 секунд.

4.И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. 1-скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам-выдох; 2-и.п.-вдох. 4 раза.

5.Прыжки в приседе, руки на колени-15 секунд.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поочередные движения рук способом кроль на спине-30 секунд.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения рук способом кроль на спине-30 секунд.

8.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выполнением противоположной руки-6-8 раз.

9.И.п.-упор присев. 1-упор лежа; 2-и.п. 6-8 раз.

10.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

12.И.п.-то же. 1-сесть, сгрупироваться, обхватить руками колени-выдох; 2-и.п.-вдох. 4 раза.

13.И.п.то же. 1-руки вверх-вдох; 2-3-4-вернуться в и.п. с произнесением звука (м) на выдохе. 4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба лицом, спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад-1 круг.

2.Легкий бег с изменением направления по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание в ластах на груди при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием-2 круга.

5.Плавание кролем на груди в полной координации-2 круга.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7. «Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки сцеплены за головой-2 круга.

8.Плавание на спине: 1-6 – «Торпеда»; 7-8-два гребка руками способом кроль.2 круга.

9.Выдохи в воду-5 раз.

10.Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием-1-2 круга.

11. «Кто дальше?»: плавание комбинированными способами (ноги –кроль, руки-дельфин; ноги-кроль, руки-брасс), результат фиксировать игрушкой 4 раза.

12.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

13.Погружаться в воду, стоя около бортика, нос зажать пальцами, обязательно выполнять глотательные движения-2 раза.

14. «Лучший подводник»: нырять, выполняя глотательные двидения-1 раз.

15.Подвижная игра «Салки» (с мячом)-2-3 минуты.

16.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-4 минуты.

17. «Цепочка»: стоя в шеренге, взяться за руки, лечь на воду и скользить всем вместе-1 раз.

**Занятие 10**

**Задачи:**

1.Закрепление пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба, сгибая ноги вперед, руки на поясе-20 секунд.

2.Бег, сгибая ноги в коленях,-30 секунд-1 минута.

3.Прыжки: ноги врозь-скрестно-20 секунд.

4.Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага-4 раза.

5.И.п.-стоя в наклоне, одна рука впереди. После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед с произнесением звука (р) на выдохе-2 раза.

6.И.п.- стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения рук назад, следить за поворотом ладони наружу-16 раз.

7. И.п.-стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1-потянуться в лево; 2-и.п.; 3-то же-вправо; 4-и.п. 4 раза.

8.И.п.-то же.1-наклон вперед с касанием ладонями пяток; 2-и.п.; 6-8 раз.

9. И.п.- о.с. 1-6 присед в группировке («Поплавок»)-задержка дыхания на выдохе; 7-выдох; 8-и.п. 2 раза.

10.И.п.-лежа на груди, руки впереди. 1-7 скрестные движения ног и рук; 8-и.п. 2 раза.

11.И.п.-сидя, упор на предплечья сзади. 1-8-медленно поднимать прямые ноги вверх; Медленно вернуться в и.п. 2 раза.

12.И.п.-о.с. Дыханием рисовать буквы в воздухе-4 раза.

**Упражнения в воде**

1 «.Карлики-великаны»: ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверху по команде-30 секунд-1 минута.

2.Бег с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

3. «Торпеда»: плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль в один конец на груди, обратно-на спине, руки впереди-2 круга.

4.Плавание кролем на груди в полной координации; цель-переплыть бассейн-2 круга.

5.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

6.Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием-2 круга.

7.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

8.Выдохи в воду с произнесением звука(у)-5 раз.

9.Плавание комбинированными способами 4 круга.

10.Выдохи в воду-5 раз.

11.Подвижная игра «Салки»-2-3 минуты.

12.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-4 минуты.

13. «Кто дальше?»: скольжение на спине-1 раз

**Занятие 11**

**Задачи:**

1.Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин.

2.Закрепление пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты, мячи.

**Ход занятия**

**Упражнения на суше**

1.Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе-15 секунд.

2.Ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе-15 секунд.

3.Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места-30 секунд-1 минута.

4.Ходьба-10 секунд.

5.И.п.-о.с. 1-вдох с подниманием рук вверх; 2-8-опуская руки вниз, произносить (да)на выдохе. 4 раза.

6 И.п.-о.с. Круговые движения прямых рук вперед с неглубоким приседанием -16 раз.

7.И.п.-то же. Одновременные круговые движения прямых рук назад с постепенным увеличением скорости вращения-16 раз.

8.И.п.-о.с. 1-шаг левой в сторону, руки на поясе, наклон влево; 2-и.п.; 3-4-то же в другую сторону; 6-8 раз.

9. И.п.-о.с. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-и.п.; 8 раз.

10. И.п.-лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием-8 раз.

11.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вверх. Сгибание, разгибание ног в коленях-8 раз.

12.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-сед-выдох; 2-и.п.-вдох. 6-8 раз.

13. И.п.-то же. После вдоха тихо произнести звуки [ф], [х], [ц]-2 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин-2 круга.

2.Бег с нырянием через обруч-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди-2 круга.

5. «Веселый дельфин»: плавание в ластах, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом дельфин-2 круга.

6.Плавание комбинированным способом ( ноги-кроль, руки-дельфин) в согласовании с дыханием-2 круга.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание в ластах кролем на груди в полной координации-3 круга.

9.Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль-2 круга.

10.Плавание кролем на спине, в полной координации-2-3 круга.

11.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

12.Подвижная игра «Пушбол»-2-3 минуты.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

14. «Стрелка»- «Звезда»- «Стрелка» на спине-8 метров.

**Занятие 12**

**Задачи:**

1.Закрепление пройденного материала.

2.Совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** игрушки, надувные круги, доски, шайбы, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» руками вперед, назад-30 секунд.

2. «Цыганочка»-бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами-30 секунд.

3.Ходьба-10 секунд.

4.И.п.-о.с. 1-подняться на носки, руки вверх-вдох; 2-и.п.-выдох. 4 раза.

5.И.п.-о.с. 1-выпад в лево, руки в стороны; 2-и.п.; 3-4-то же в другую сторону. 6-8 раз.

6.И.п.-присед, ладонями держать голень. 1-выпрямить ноги; 2-и.п. 8 раз.

7. «Качалка»: И.п.-лежа на груди, руки впереди. Перекат с груди на таз-4-6 раз.

8.И.п.-лежа на спине, одна нога вверху. Медленная смена прямых ног-8 раз.

9.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища.1-сед, сгрупировавшись,- выдох; 2-и.п.-вдох.4-6 раз.

10.И.п.-лежа на спине, руки в стороны. 1-поворот туловища влево с касанием ладоней-выдох; 2-и.п.-вдох; 3-4 то же в другую сторону. 4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с погружением под воду по сигналу-1 круг.

2.Легкий бег с доставанием предмета со дна-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием-4 круга.

5.выдохи в воду-5 раз.

6.Плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль) в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка руками) -2 круга.

7. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища-2 круга.

8.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

9.Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки держат доску за нижний край-2 круга.

10. «Кто первый»: плавание кролем на груди в полной координации.(вдох по необходимости)-4\*8 метров.

11. «У кого больше пузырей»: выдохи в воду-8-10 раз.

12. Плавание при помощи движений ног в согласовании с дыханием, на выдохе петь звук (у)-2 круга.

13.Плавание кролем на спине в полной координации; цель-переплыть бассейн-2-3 круга.

14.Выдохи в воду-5 раз.

15.Эстафета: переплыть бассейн кролем на груди, нырнуть, достать шайбу со дна, вернуться бегом-3-2 минуты.

16.Свободное плавание, индивидуальная раббота-3-4 минуты.

17. «Стрелка»- «Поплавок»- «Стрелка» на спине-8 метров.

**Занятие 13**

**Задачи:**

1.Закрепение пройденного материала.

2.Совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад-1 минута.

2.Бег с изменением направления по сигналу-30 секунд-1 минута.

3.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания-4 раза.

4.И.п.-стоя в наклоне, руки в стороны. «Мельница» с поворотом туловища из стороны в сторону-8 раз.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны-6-8 раз.

6.И.п.-то же. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх, во время наклона-выдох с произнесением (ух). И.п.-вдох. 6-8 раз.

7.И.п.-о.с. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-выпрыгнуть в и.п.. 6-8 раз.

8.И.п.- лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка)-30 секунд.

9. «Велосипед»: и.п.-сидя, упор сзади на предплечья-2\*8 секунд.

10.И.п.-о.с. 1-руки в стороны-вдох; 2-8-маховые движения прямых рук вниз с похлопыванием и произнесением (хо) на выдохе. 4 раза.

11.И.п.-сидя на коленях, пятках. Одновременное поднимание коленей-8 раз.

**Упражнения в воде**

1.ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперед, назад, лицом, спиной вперед-по одному кругу каждой рукой.

2.Бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.

4. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища -2 круга.

5.Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием-2 круга.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7.Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища -2 круга.

8.Плавание кролем на груди в полной координации в один конец, обратно-кролем на спине в полной координации-2 круга.

9.Выдохи в воду с произнесением звука (о)-5 раз.

10. «Кто первый?»: плавание комбинированным способом-4\*8 метров.

11.Выдохи в воду-5 раз.

12.Подвижная игра «Караси и карпы»-2 минуты.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

14. «Цепочка»: скольжение на груди, взявшись за ноги впереди стоящего; первый ребенок бежит спиной вперед-2 раза.

**Занятие 14**

**Задачи:**

1.Закрепление пройденного материала.

2.Совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование**: игрушки, доски, круги, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с выполнением упражнения «Очищающие дыхание»: через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением-4 раза.

2.Бег с произнесением звука (у) на выдохе-30 секунд-1 минута.

3.Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуй на одуваньчик»: после глубокого вдоха через рот следует выдох через губы, сложенные трубочкой, и нос то на одну, то на другую ладошку, находящуюся перед лицом, -4 раза.

4.И.п.-стоя, ноги врозь. Ритмичное поднимание, опускание прямых рук через стороны вверх-вниз-16 раз.

5.И. п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. После вдоха выполнять повороты из стороны в сторону с произнесением звука (р) на выдохе-4 раза.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам-6-8 раз.

7.И.п.-стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, сцеплены перед грудью. Наклоны вперед, потянувшись локтями вниз с произнесением звука (ж) на выдохе-6-8 раз.

8.И.п.-о.с. Приседания с выведением рук вперед и подниманием на носки-6-8 раз.

9.И.п.-упор лежа. Сгибание, разгибание рук-8 раз.

10.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднимание на 8 счетов и опускание на 8 счетов прямых ног с одновременным сгибанием и разгибанием стоп-4 раза.

11. «Лев»: И.п.-сидя на коленях, пятках, руки согнуты, пальцы растопырены. На выдохе изображать рычание льва, готового к нападению,-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба: на 4 шага-на носках, на 4 шага-в приседе, руки на поясе-1 круг.

2.Бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание при помощи движений рук кролем на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием-4 круга.

5.Выдохи в воду-5 раз.

6.Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук способом брасс в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка руками) -2 круга.

7.Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль на груди, в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка рукой)-2-3- круга.

8.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

9. «Кто первый?»: плавание кролем на груди в полной координации-4\*8 метров.

10.Выдохи в воду-5 раз.

11.Плавание кролем на спине в полной координации (следить за дыханием)-2 круга.

12.Выдохи в воду с произнесением звука-(у)-5 раз.

13.Подвижная игра «Веселые ребята»-2-3 минуты.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа -3-5 минут.

15. «Кто дальше проскользит на спине?»: скольжение на спине, руки вверху-1 раз.

**Занятие 15**

**Задачи:**

1.Совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, мячи, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба: 1-левую руку в сторону; 2-правую руку в сторону; 3-левую руку вверх; 4-правую руку вверх; 5-левую руку вперед; 6-правую руку вперед; 7-левую руку вниз; 8-правую руку вниз. 4 раза.

2.Бег «Змейкой» с произнесением звука (а) на выдохе-30 секунд-1 минута.

3.Прыжки «Пружинка», прямые руки сцеплены вверху-8 раз.

4.Ходьба:руки через стороны вверх-вдох, опуская руки вниз, выполнить выдох с произнесением (ах)-4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад-2\*16 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны-6-8 раз.

7.И.п.-то же. Наклоны вперед поочередно к каждой ноге с касанием пальцами рук стоп-6-8 раз.

8.И.п.-стоя, ноги вместе, прямые руки сцеплены вверху. Приседания-6-8 раз.

9.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. «Напечатать свое имя ногами»-1 раз.

10.И.п.-лежа на спине, прямые руки за головой. 1-сгрупироваться, подняв прямые ноги, руки, туловище вверх-выдох; 2-и.п. 4 раза.

11.И.п.-сидя на коленях, пятках. Осторожно лечь на лопатки и как можно дольше сохранять это положение-1 раз.

12.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Произносить ровный звук, который тянется как можно дольше (произносить тихо), каждый звук (ф), (х), (ц) повторить 2 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед-2 круга.

2.Бег с выполнением погружения под воду по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине сильно отталкиваться от бортика или дна ногами-4 раза.

5.Плавание кролем на груди с доской в руках при помощи движений ног в согласовании с дыханием-2 круга.

6.Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль-2 круга.

7.Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха-5-8 раз.

8.Плавание кролем на груди в полной координации: в один конец-быстро, обратно –медленно-2 круга.

9.Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки-2 круга.

10.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

11.выдохи в воду-5 раз.

12.Эстафета: до противоположного бортика плыть способом кроль при помощи движений ног, рук-способом брасс, в согласовании с дыханием; обратно-бегом с мячом в руках-2 раза.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

14. «Стрелка»- «Звезда» -«Стрелка» на груди-8 метров.

**Занятие 16**

**Задачи:**

1.Подготовка и сдача норм 3 этапа обучения плаванию.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, мяч, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба-30 секунд-1 минута.

2.Бег с выпрыгиванием и хлопком прямых рук над головой по сигналу-30 секунд-1 минута.

3.Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага-вдох ,на 2-задержка, на 2 шага-выдох.. 4 раза.

4.И.п.-стоя, ноги врозь. Круговые движения прямой рукой вперед, назад поочередно-4\*8 раз.

5.И.п.-то же. Наклоны в стороны со сгибанием рук за головой-6-8 раз.

6.И.п.-о.с. 1-наклон вперед, пальцы рук к носкам; 2-присед, руки вперед; 3-наклон вперед; 4-и.п. 4 раза.

7.И.п.-лежа на спине. Упражнение «Мостик»-1\*8 секунд.

8.И.п.-сидя, упор на предплечья. Круговые движения прямыми ногами внутрь, наружу-2\*8 секунд.

9.И.п.-стоя на четвереньках. Сгибание и разгибание рук-8 раз.

10.И.п.-Упражнение «Кошечка»: И,п.-стоя на четвереньках. Во время вдоха спину выгнуть, во время выдоха-прогнуться и произнести (фыр)-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-2 круга.

2.Выдохи в воду-5 раз.

3. «Стрелка»: скольжение на груди—раза.

4.Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль, в согласовании с дыханием-2 круга.

5.Выдохи в воду-5 раз.

6.Плавание кролем на груди в полной координации-2\*8 метров.

7.Плавание кролем на спине в полной координации 2\*8 метров.

8.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

9.Плавание комбинированным способом (руки брасс, ноги –кроль)-2\*8 метров.

10.Ныряние -1-2 раза.

11. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду-5 раз.

12.Подвижная игра «Удочка»-3 минуты.

13.Свободное плавание, индивидуальная равбота-3-5 минут.

14.Подвижная игра «Буксир»-2 раза.

Подготовительная гр(5-7 лет)

**Занятие 1**

**Задачи:**

1Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала.

2.Напоминание правил поведения в бассейне.

3.Повторение изученных упражнений на воде.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки на поясе-15 секунд.

2.Ходьба на пятках, руки за головой-15 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (у)-30 секунд-1 минута.

4.Прыжки на двух ногах, руки на поясе-20 секунд.

5.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-3-руки через стороны верх-вдох через нос; 4-опустить расслабленные руки вниз-выдох через рот и нос.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад-2\*16 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон влево; 2-и.п.; 3-4-то же в другую сторону. 8 раз.

8.И.п.-то же. 1-наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2-и.п.; 3-4-то же к правой ноге. 8 раз.

9.И.п.-то же. 1-присед с соединением коленей; 2-и.п., на выдохе произнести (пха). 8 раз.

10.И.п.-лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди.1-выпрямить руки, не отрывая таза от пола,-вдох; 2-и.п., на выдохе произнести (бр). 8 раз.

11.И.п.-лежа на груди, прямые руки впереди. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на груди,-2\*8 секунд.

12.И.п.-сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на спине, 2\*8 секунд.

13.И.п.-стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1-поворот головы влево-вдох через рот; 2-3-4-повернуть голову в и.п.-медленный выдох через рот и нос. 6 раз.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед-1 круг.

2.Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине,-1 круг.

3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди-4 раза.

4.Выдохи в воду с поворотом головы для выдоха в сторону-8 раз.

5.Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень-2 минуты.

6.Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием-4 круга.

7.Выдохи в воду с произнесением звука(у)-5 раз.

8.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием-2 круга.

9.Плавание кролем на груди, спине в полной координации-2 круга

10.Плавание свободным способом-2 круга.

11.Выдохи в воду-5 раз.

12.Подвижная игра «Салки» -3 минуты.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-5 минут.

14.»Стрелка»- «Звезда» -«Стрелка» на груди-8 метров.

**Занятие 2**

**Задачи:**

1.Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.

2.Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.

3.Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, ласты, мяч.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч-20 секунд.

2.Ходьба в приседе, кисти рук на коленях-15 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (а) на выдохе-1 минута.

4.Ходьба с выполнением упражнения на дыхание:1- руки через стороны вверх-вдох через нос; 2-3-4- медленный выдох с произнесением звука (м) и опусканием рук вниз. 4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед, произнося на выдохе звук (р), -2 раза.

6.То же упражнение, но с движениями рук назад-2 раза.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-3- пружинистые наклоны влево; 4-и.п.; 5-8-то же в другую сторону. 4 раза.

8.И.п.-стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-3- пружинистые наклоны вперед; 4-и.п.-вдох. 4 раза.

9.И.п.-о.с.. 1-3-пружинистые приседания, руки вперед-ступенчатый выдох; 4-и.п.-вдох.4 раза.

10.И.п.-стоя на четвереньках. 1-согнуть руки, грудью коснуться пола; 2-и.п. 8 раза.

11.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль на груди,-2\*8 секунд.

12.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

13. «Кошечка»: И.п.-стоя на четвереньках. 1-выгнуть спину-вдох; 2-прогнуться-выдох с произнесением (фыр-р). 4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин-2 круга.

2.Бег по кругу с ритмичными движениями согнутых в локтях рук-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различными положениями рук-4 минуты.

5.Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием-2 круга.

6.Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине-2 круга.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8. «Торпеда»: скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки впереди-2 круга.

9.Выдохи в воду-5 раз.

10.Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием-по 1 кругу.

11.Плавание произвольным способом-2 круга.

12. Выдохи в воду-5 раз.

13.Подвижная игра «Охотники и утки»-2-3 минуты.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа-5 минут.

15. «Стрелка»- «Поплавок» -«Стрелка»-на груди 8 метров.

**Занятие 3**

**Задачи:**

1.Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием.

2.Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки на поясе: 1-2-локти вперед; 3-4-локти назад-прогнуться. 30 секунд.

2.Бежать, сгибая ноги в коленях, -30 секунд-1 минута.

3.Прыжки из стороны в сторону, руки на поясе-20 секунд.

4.Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит»-4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад-2\*8 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки-8 раз.

7.И.п.-о.с. 1-наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2-и.п.; 3-присед, руки вперед; 4-и.п. 8 раз.

8.И.п.-упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре-8 раз.

9.И.п.-лежа, руки впереди, одна ладонь лежит на другой. 1-6-попеременные движения прямых ног-выдох; 7-скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха; 8-рука возвращается в и.п. 8 раз.

10.И.п.-сидя, упор на локти. 1-7-попеременные сгибания ног в коленях (ноги пола не касаются); 8-и.п. 2 раза.

11.И.п.-лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание-4 раза.

**Упражнения в воде**

1. «Бабочка»: прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук-2 круга.

2.И.п.-стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) -1-2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону-2 минуты.

3.То же упражнение, но в ходьбе-2 круга.

4.То же упражнение, но в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди (плыть в ластах с доской в руках), -2 круга.

5.Плавание кролем на груди в полной координации-4\*8 метров.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7.Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль на спине, пенопластовую доску руки удерживают на груди-2 круга.

8.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

9.Выдохи в воду-5 раз.

10.Плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин, ноги-кроль)-2 круга.

11.Подвижная игра «Белые медведи» -3 минуты.

12.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

13. «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди-8 метров.

**Занятие 4**

**Задачи:**

1.Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.

2.Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации.

3.Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.

4.Упражнять детей в длительном нахождении под водой.

**Оборудование**: игрушки, надувные круги, доски, шайбы, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, руки в стороны-15 секунд.

2.Ходьба в полуприседе, руки впереди-15 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (о) на выдохе-1 минута.

4.Прыжки ноги врозь-вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон-вместе с хлопком перед грудью-20 секунд.

5.Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом предельно расслабляется после каждого шага-4 раза.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Поочередные круговые движения прямой рукой вперед, назад-4\*8 раз.

7.И.п.-стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед-16 раз.

8.И.п.-стоя, одна рука вверху, другая внизу. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием-16 раз.

9.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени-8 раз.

10.И.п.-стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток, во время наклона сказать (ох)-8 раз.

11.И.п.-о.с. 1- упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-и.п. 8 раз.

12.И.п.-лежа на груди, руки впереди. 1-прогнуться, поднять прямые руки и ноги; 2-руки и ноги отвести в стороны; 3-руки и ноги соединить; 4-и.п. 4 раза.

13.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4- медленно поднять прямые ноги вверх; 5-8-медленно опустить. 2 раза.

14.И.п.-то же. 1-руки вверх, втянуть живот-вдох; 2-3-задержка дыхания; 4-и.п.-выдох. 2-4 раза.

**Упражнения в воде**

1. «Карлики- великаны»: ходьба на носках, руки вверху, ходьба в приседе, руки впереди по команде-1 круг.

2.Легкий бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохе в воду-20 секунд.

4.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием-2 круга.

5.Плавание в ластах кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием- 2 круга.

6.Плавание в ластах кролем на спине при помощи движений ног, прямые руки удерживают доску над бедрами-2 круга.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание кролем на груди в полной координации –в один конец, обратно-кролем на спине в полной координации-2 круга.

9.Плавание произвольным способом-2 круга.

10.Выдохи в воду: глубокий вдох, полный выдох в воду-5 раз.

11. «Веселый дельфин»: плавание в ластах при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу-2 круга.

12. «У кого больше пузырей»?: выдохи в воду-5 раз.

13.Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания -1 круг.

14.Подвижная игра «Салки»-2-3 минуты.

15.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

16. «Стрелка»- «Звезда» - «Стрелка» на спине-8 метров.

**Занятие 5**

**Задачи:**

1.Закрепление пройденного материала.

2.Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс.

**Оборудование**: круги, пенопластовые доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках в согласовании с пружинистыми движениями прямых рук вверх-вниз-20 секунд.

2.Ходьба на пятках с поочередным отведением прямых рук назад-20 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (ы) на выдохе-1 минута.

4.Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза на правой. 4 раза.

5.Ходьба-10 секунд.

6.И.п.-стоя, ноги врозь. 1-руки вверх-вдох; 2-3-4-маховые движения прямых рук вниз с произнесением (ха) на выдохе. 4 раза.

7.И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук брассом, дельфином в согласовании с дыханием-2\*16 раз.

8.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам; во время наклона-выдох с произнесением звука (ж)-8 раз.

9.И.п.-о.с. 1-наклон вперед, кисти рук к носкам; 2-присед, руки вперед; 3-наклон вперед, кисти рук к носкам; 4-и.п. 4 раза.

10. «Качели»: И.п.-лежа на груди, руки впереди. Перекат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног -6-8 раз.

11. «Ножницы»: И.п.-сидя, руки впереди. Одновременные скрестные движения ног и рук 2\*8 раз.

12.И.п.-о.с. Дыханием рисовать геометрические фигуры в воздухе-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс-1 круг.

2.Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин-1 круг.

3.Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу-1 круг.

4.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

5.Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием-1 круг.

6.Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием-1 круг.

7.Плавание комбинированным способом -2 круга.

8.Выдохи в воду-5 раз.

9.Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием-2 круга.

10. «Кто больше проплывет?»: плавание кролем на груди в полной координации-2 круга.

11.Выдохи в воду. Глубокий вдох, полный выдох в воду-5 раз.

12.То же, но на спине-2 круга.

13.Выдохи в воду: выдох выполняется после задержки дыхания на выдохе в течении 2 секунд-5 раз.

14. Подвижная игра «Невод»-2-3 минуты.

15.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

16. «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди-8 метров.

**Занятие 6**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.

2.Изучение движений ног способом брасс.

3.Закрепление и совершенствование пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, прямые руки сцеплены вверху за головой-15 секунд.

2. «Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами- 30 секунд.

3.Ходьба-10 секунд.

4.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1-скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам-выдох с произнесением (хо); 2-и.п.-вдох через нос. 4 раза.

5.И.п.- стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием-16 раз.

6. И.п.-стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны с произнесением (ох) на выдохе 6-8 раз.

7.И.п.-то же. Наклоны вперед с произнесением (ух) на выдохе-6-8 раз.

8.И.п.-стоя, прямые руки сцеплены вверху. Приседания с разведением коленей в стороны и подниманием на носки-8 раз.

9.И.п.-упор присев. 1-упор лежа; 2-3-сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 4-и.п. 4 раза.

10.И.п.-сидя, упор руками сзади. Имитационные движения ног способом брасс-30 секунд-1 минута.

11.И.п.-сидя, упор сзади на предплечья. Одновременные круговые движения прямых ног влево, затем вправо-2\*4 раза.

12.То же, но лежа на груди, руки впереди.

13.И.п.-лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Во время вдоха поднять руки вверх, а затем, опуская руки вниз, быстро произносить (да-да-да) на выдохе-2-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в полунаклоне вперед, выполняя движения руками способом дельфин, -1 круг.

2.Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-20 секунд.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль-2 круга.

5. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин-1 круг.

6.Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами)-2 круга.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8. Держаться руками за поручень, предплечья опираются в бортик, подбородок на воде: имитационные движения ног способом брасс-30 секунд-1 минута.

9.Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс-2 круга.

10.Плавание комбинированным способом -1 круг.

11.выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

12. «Кто быстрее?»: плавание кролем на груди в полной координации-2\*8 метров.

13.Плавание кролем на спине в полной координации в среднем темпе-1 круг.

14.Выдохи в воду-5 раз.

15. подвижная игра «Веселые ребята»-2-3 минуты.

16.Свободное плавание, индивидуальная работа-3 минуты.

**Занятие 7**

**Задачи:**

1Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом.

2.Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин в полной координации.

3.Закрепление и совершенствование пройденного материала.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, ласты, мячи.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую левую закрыть пальцем; и наоборот-30 секунд.

2.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад-30 секунд.

3.Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу-30 секунд.

4.И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. 1-скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам-выдох; 2-и.п.-вдох. 4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук-8 раз.

6.И.п.-то же. 1-наклон вперед, руки вперед; 2-наклон вперед, руки вниз; 3-наклон вперед, руки вперед; 4-и.п. 4 раза.

7.И.п.-стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам. 1-полуприсед на левой ноге, правую ногу-выпрямить, руки вперед; 2-и.п.; 3-4-то же-на правой ноге. 6-8 раз.

8. «Ножницы»: и.п.-лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых ног и рук-1 раз.

9.И.п.-лежа на груди, кисти рук под подбородком. Имитационные движения ног способом брасс-16 раз.

10.И.п.-лежа на спине. 1-поднять прямые ноги, носки вытянуть; 2-7-держать; 8-и.п. 2 раза.

11.И.п.-сидя на полу, ноги согнуты в коленях, развернутые наружу стопы сбоку от бедер. Сохранять такое положение в течении 20 секунд.

12.И.п.-о.с. После выдоха медленно втягивать воздух- (улавливать ароматы). Тело предельно расслабляется-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед-1 круг.

2.Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием-2 круга.

5.Плавание кролем на груди в полной координации. Цель проплыть 1 круг без остановок.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7.Плавание при помощи движений ног, одной руки способом кроль на спине: 1 круг-одной рукой, второй-другой.

8.Плавание кролем на спине в полной координации-2\*8 метров.

9.Выдохи в воду с произнесением звука (а)-5 раз.

10.Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс-2 круга.

11.Плавание трехударным дельфином в полной координации-1 круг.

12.Выдохи в воду-5 раз.

13.Ныряние-1 круг.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа -3-5 минут.

15.Подвижная игра «Буксир»-2 раза.

16.Игра «Пушбол»-2-3 минуты.

**Занятие 8**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию способом брасс в полной координации.

2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба в наклоне с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением (мы) на выдохе-30 секунд.

2.Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места-30 секунд.

3.Ходьба-10 секунд.

4.И.п.-о.с. 1-поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться-вдох; 2-3-задержка дыхания; 4-и.п.-выдох. 4 раза.

5 «Мельница»: И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. Повороты из стороны в сторону-8 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны-8 раз.

7.И.п.-то же. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх-6-8 раз.

8.И.п.-то же. Приседания с произнесением (бух) на выдохе-8 раз.

9.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Упражнение брассом: 1-3 движения ногами, 4 движения руками-8-16 раз.

10.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль -2\*8 секунд.

11.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. После вдоха тихо произнести звуки (ф, х, ц): каждый звук повторить 2 раза, звук тянуть как можно дольше.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс-1 круг.

2.Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием-1 круг.

5.Плавание при помощи движений ног, рук способом брасс, руки впереди, в согласовании с дыханием-1 круг.

6.Плавание способом брасс при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании-1 круг.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами-2 круга.

9.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

10.Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха-5 раз.

11.Плавание кролем на груди в полной координации в один конец быстро, обратно медленно-2 круга.

12. Выдохи в воду-5 раз.

13.Подвижная игра «Салки»-3 минуты.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

**Занятие 9**

**Задачи:**

1.Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.

2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе-20 секунд.

2.Бег с изменением направления по сигналу-30 секунд.

3.Прыжки: вперед-назад, в стороны.

4.Ходьба -10 секунд.

5.И.п.-о.с. 1-подняться на носки, руки в стороны-вдох; 2-и.п.-выдох; 3-подняться на носки, руки вверх-вдох; 4-и.п.-выдох. 2 раза.

6.И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь впереди, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием-16 раз.

7.И.п.-стоя, руки на поясе. 1-правуюногу в сторону на носок, наклон вправо-выдох; 2-и.п.; 3-левую ногу в сторону на носок, наклон влево-выдох;4-и.п.-выдох. 6-8 раз.

8.И.п.-присед руки на поясе. Выпрыгивание вверх, руки вверх-4 раза.

9.И.п.-лежа на спине, прямые руки га головой. 1-одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями рук ног-выдох; 2-и.п.-вдох. 4 раза.

10. «Велосипед»: и.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища-2\*8 секунд.

11.И.п.-то же. После вдоха тихо и протяжно произнести по 2 раза звуки (ч, ш, щ).

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед-2 круга.

2.Прыжки с погружением в воду, руки на поясе-20 секунд.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании-1 круг.

5.Плавание способом брасс в полной координации-2 круга.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7.Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки-2 круга.

8.Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием-2 круга.

9.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

10. «Торпеда» на груди+ плавание кролем на груди в полной координации в быстром темпе до конца бассейна-4\*8 метров.

11.Выдохи в воду-5 раз.

12.Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием-2 круга.

13.Подвижная игра «Невод»-2-3 минуты.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

**Занятие 10**

**Задачи:**

1.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад-2\*8 раз.

2.Бег по обезьяньи: передвижение в упоре лежа-30 секунд.

3.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания-15 секунд.

4.И.п.-о.с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе-16 раз.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в замок. Наклоны в стороны-8 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклоны туловища вперед-назад с небольшой амплитудой-8 раз.

7.И.п.-упор присев. 1-упор лежа, таз опустить вниз, прогнуться; 2-и.п. 6-8 раз.

8.И.п.-упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре-8 раз.

9.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками; 2-и.п. 6-8 раз.

10.И.п.-о.с. Дыханием рисовать буквы в воздухе-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин-1 круг.

2.Бег с доставанием предмета со дна-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-5 раз.

4.Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием-2 круга.

5.Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног-способом кроль, в согласовании с дыханием-1 круг.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7.Плавание кролем на груди в полной координации-2 круга.

8.Выдохи в воду-5 раз.

9.Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу-2 круга.

10.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

11.Выдохи в воду-5 раз.

12.Плавание способом брасс в полной координации-2 круга.

13.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5- минут.

**Занятие 11**

**Задачи:**

1.Обучение плаванию под водой.

2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходить на носках , хлопая ладонями прямых рук над головой,-15 секунд.

2.Ходить на пятках, хлопая ладонями прямых рук перед собой, -15 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука (ж) на выдохе-30 секунд-1 минута.

4.Прыжки: ноги врозь-вместе, хлопки ладонями над головой-20 секунд.

5.Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага-вдох, на 1 шаг-задержка дыхания, на 2 шага-выдох-4 раза.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2-отведение локтей назад; 3-4-отведение прямых рук назад. 4 раза.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны и хлопки в ладоши за головой-8 раз.

8.И.п.-стоя, ноги вместе, руки в стороны. Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе (бах)-8 раз.

9.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль на груди-2\*8 секунд.

10.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять правую ногу, туловище, хлопнуть ладонями за прямой ногой; 2-и.п.; 3-4-то же с левой ногой. 6-8 раз.

11. «Кошечка»: и.п.-стоя на четвереньках. 1-выгнуть спину-вдох; 2-прогнуться и произнести (фыр-р)-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед-1 круг.

2.Бег с выполнением лежания на боку по сигналу-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-5 раз.

4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль-4\*8 метров.

5.Плавание кролем на груди в полной координации-2 круга.

6.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем-2\*8 метров.

9.То же , но руки выполняют удлиненный гребок до бедер-2\*8 метров.

10.Выдохи в воду-5 раз.

11.Эстафеты:

- «Гонка катеров»-плавание при помощи движений ног способом кроль с доской в руках;

- «Быстроходные байдарки»-лежа на кругах, плыть при помощи движений рук способом дельфин;

- «Буксиры, вперед!»- упражнение буксир в парах-8 минут.

12. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду-5 раз.

13.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

**Занятие 12**

**Задачи:**

1.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование**: игрушки, круги, доски, шайбы.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на левой пятке, правом носке и наоборот-20 секунд.

2. «Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами-30 секунд.

3.Ходьба-10 секунд.

4.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

После вдоха делается ступенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением-4 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, прямые руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием-16 раз.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Пружинистые наклоны в стороны со сменой рук-8 раз.

7.И.п.-присед, хват кистями рук за голень. 1-выпрямить ноги-вдох; 2-и.п.-выдох. 8 раз.

8.И.п.-лежа на груди, руки за головой.1-7-повороты туловища в стороны, прогнувшись; 8-и.п. 2 раза.

9.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения ног брассом-16 раз.

10.И.п.-сидя, упор на предплечья. Упражнение «Маятник». Поднимание и опускание ног из стороны в сторону без касания пола-2\*8 раз.

11.И.п.-то же. Попеременные движения ног способом кроль на спине с произнесением звука (р) на выдохе-2-4 раза.

12.И.п.-лежа на спине, руки в стороны. После вдоха повернуться на бок, соединить руки-выдох-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками брассом-1 круг.

2.Бег с выполнением упражнения «Стрелки» на груди-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием-1 круг.

5.Плавание с доской при помощи движений ног брассом-2 круга.

6.Плавание брассом в полной координации-2 круга.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами-1 круг.

9.Выдохи в воду-5 раз.

10.Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами-1 круг.

11.Плавание кролем на спине в полной координации-2 круга.

12.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

13.Подвижная игра «Найди клад»:-2-3 минуты.

14.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

15.Ныряние: проползание в тоннель.

**Занятие 13**

**Задачи:**

1.Обучение приемам самопомощи.

2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** игрушки, круги, доски, ласты.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, со скрестными движениями прямыми руками перед грудью-на 1-2-3-; на 4-отводить прямые руки как можно дальше назад-15 секунд.

2.Легкий бег с дыханием под счет: на 4 счета-вдох, на 4-выдох-1 минута.

3.Прыжки: ноги врозь- скрестно, руки на поясе-15 секунд.

4.И.п.-о.с. 1-правую ногу назад на носок, руки вверх-вдох; 2-и.п.-выдох; 3-4-то же с другой ноги. 6-8 раз.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед, назад-2\*16 раз.

6.И.п.-то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх-8 раз.

7.И.п.-то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук внизу и произнесением (бха) на выдохе-6-8 раз.

8.И.п.-стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук внизу-8 раз.

9.И.п.-упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре-8 раз.

10.И.п.-лежа на груди, руки впереди. Упражнение «Ножницы»: одновременные скрестные движения прямых ног и рук-2\*8 секунд.

11.И.п.-сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить-2 раза.

12.И.п.-стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. После вдоха делается ступенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением-2 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин-1 круг.

2.Бег с выпрыгиванием из воды, маховыми движениями прямых рук вперед и последующим скольжением на груди-1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Упражнения «Стрелка»- «Торпеда» на груди, спине-2 круга.

5.Плавание кролем на груди при помощи движений ног и одной руки -2 круга.

6.Выдохи в воду-5 раз.

7.Плавание кролем на груди, в полной координации - 1 раз.

8.Выдохи в воду -5 раз.

9.Плавание на спине при помощи движений рук способом кроль-1 круг.

10.Плавание на спине при помощи движений ног и двух гребковых движений рук способом кроль: на 1-6- быстро работать ногами; на 7-8- гребки руками -2 круга.

11.Плавание кролем на спине в полной координации- 1 раз.

12. Выдохи в воду с произнесением звука (у) -5 раз.

13. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища-1 круг.

14. Плавание трехударным дельфином в полной координации -1 круг.

15.Выдохи в воду-5 раз.

16.Объяснение и обучение приемам самопомощи-2 минуты:

-растирание голеней и бедер;

-стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя;

-сгибание ноги в коленном суставе назад.

**Занятие 14**

**Задачи:**

1.Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.

2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

**Оборудование:** круги.

**Ход занятия**

**Беседа с детьми «Помощь тонущему»-3 минуты**

**Разминка на суше**

1.Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочередным выпрямлением рук вверх-15 секунд.

2.Легкий бег с произнесением звука (и) на выдохе-30 секунд.

3.Выпрыгивание вверх вперед из приседа-4 раза.

4.Ходьба-10 секунд.

5.И.п.-стоя, кисти к плечам. 1-выпрямить руки вверх- потянуться- вдох; 2-и.п.-выдох. 4 раза.

6.И.п.-стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс.

7.И.п.-стоя на коленях, руки за головой. Наклоны в стороны-4 раза.

8.И.п.-то же. 1-сед на ягодицы справа от голеней; 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону. 4 раза.

9.И.п.-сидя на полу, руки сцеплены вверху. 1- наклон вперед- выдох; 2-и.п.-вдох. 4 раза.

10.И.п.-сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

11. «Пасть льва».И.п.-сидя, упор на предплечья сзади. После вдоха имитировать рычание льва без звука: широко раскрыв рот, высунуть язык, пальцы сжать в кулак-2-4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с движениями рук способом брасс-1 круг.

2.Бег с погружением в воду- 1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду- 20 секунд.

4.Плавание при помощи движений ног способом брасс, руки прижаты к туловищу, стопами тянуться к кистям рук- 2 круга.

5.Плавание брассом в полной координации- 2 круга.

6.Выдохи в воду -5 раз.

7.Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием- 2 круга.

8.Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием-1 круг.

9.Плавание кролем на груди в полной координации- 1 круг.

10. «Больше пузырей»: выдохи в воду- 5 раз.

11.Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища -2 круга.

12.Плавание кролем на спине в полной координации -1 круг.

13.Выдохи в воду с произнесением звука (у)- 5 раз.

14.Подвижная игра «Переправа»: транспортировка товарища с кругом и без него на груди, спине-3 минуты.

15 Свободное плавание, индивидуальная работа.

**Занятие 15**

**Задачи:**

1.Совершенствование изученных способов плавания.

2.Упражнять детей в длительном нахождении под водой.

**Оборудование**: доски, игрушки.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание»: через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением-4 раза.

2.Легкий бег с произнесением (о) на выдохе.

3.Шагами галопа левым, правым боком вперед, руки на поясе-20 секунд.

4.Ходьба- 10 секунд.

5.И.п.-о.с. 1-руки через стороны вверх- вдох; 2-руки вперед вниз- выдох с произнесением (ха). 4 раза.

6.И.п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад -2\*8 раз.

7.И.п.-стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны -8 раз.

8.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон назад; 2-3- пружинистые наклоны вперед, руки вниз; 4-и.п. 4 раза.

9.И.п.-о.с. . 1-выпад правой ногой вперед, руки на поясе; 2-и.п.; 3-4- то же с левой ногой-6-8 раз.

10. И.п.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре- 8 раз.

11.И.п.-лежа на спине, одна нога вверху, руки вдоль туловища. Смена положения ног- 8 раз.

12.И.п.-лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Полное дыхание -4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед- 2 круга.

2.Прыжки с погружением под воду, руки на поясе-20 секунд.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

4.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием -4 круга.

5.Выдохи в воду-5 раз.

6. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль -2 круга.

7.Плавание кролем на груди в полной координации-1 круг.

8.Плавание кролем на спине в полной координации- 1 круг.

9.Выдохи в воду- 5 раз.

10.Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук- способом брасс- 1круг.

11.Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук- способом дельфин -1 круг.

12.Плавание брассом в полной координации -1 круг.

13.Плавание трехударным дельфином в полной координации -1 круг.

14.Выдохи в воду с произнесением звука (у)- 5 раз.

15.Подвижная игра «Разноцветные мячи» -2-3 минуты.

16.Свободное плавание, индивидуальная работа -3-5 минут.

17.И.п.-сидя на бортике. Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди -1 раз.

**Занятие 16**

**Задачи:**

1.Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.

**Оборудование**: доски, мячи, игрушки.

**Ход занятия**

**Разминка на суше**

1.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад -20 секунд.

2.Легкий бег с произнесением звука (э) на выдохе -1 минута.

3.Прыжки: 1-2-3-руки на поясе; 4-выпрыгивание из полуприседа-4 раза.

4.Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: 1- левую руку вверх-вдох; 2-левую руку вниз-выдох с произнесением (ха); 3-правую руку-вдох; 4-правую руку вниз-выдох с произнесением (ах); 5-обе руки вверх-вдох; 6-обе руки вверх-вниз-выдох с произнесением (ах); 7-8-повторить-2 раза.

5.И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.4 раза.

6. «Лук»: И.п.-лежа на груди, хват кистями рук за голень. Прогнуться, выпрямляя ноги и.п. 2 раза.

7.И.п.-лежа на спине, прямые руки за головой. 1 достать носками пола за головой- выдох; 2-и.п.-вдох. 2-4 раза.

8.И.п.-сидя, упор на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль-2\*8 секунд.

9.И.п.-стоя, кисти рук на живот. 1-вдох, втянуть живот; 2-выдох с произнесением (ха) и выпячиванием живота -4 раза.

**Упражнения в воде**

1.Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением попеременными движениями прямыми руками вперед -1 круг.

2.Ходьба спиной вперед, с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кисти)-1 круг.

3.Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу-1 круг.

4.Ходьба с выполнением выдохов в воду-20 секунд.

5. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль-4\*8 метров.

6.Плавание кролем на груди в полной координации-1 круг.

7.Выдохи в воду-5 раз.

8.Плавание кролем на спине в полной координации-1 круг.

9.Плавание произвольным способом-8 метров.

10.Выдохи в воду с произнесением звука (у)-5 раз.

11.Подвижная игра «Водное поло»-2-3 минуты.

12.Свободное плавание, индивидуальная работа-3-5 минут.

13. «Стрелка»- «Звезда»- «Стрелка» на груди -8 метров.

РАЗДЕЛ 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет  высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

* Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
* Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
* Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

* Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
* Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учить выдоху в воде.
* Учить лежать в воде на груди и на спине.
* Учить скольжению в воде на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
* Учить различным прыжкам в воду.
* Таблица 6

Характеристика основных навыков плавания.

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Характеристика |
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую  подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только  статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно  взаимосвязан со всеми навыками. |

3.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

* *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.

Методы обучения.

* *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
* *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
* *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и  специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

1. *Подготовительные упражнения на воде,* *упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

1. *Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

1. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

1. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше;
* изучение движений с неподвижной опорой;
* изучение движений с подвижной опорой;
* изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

РАЗДЕЛ4.Личностные,метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

4.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Старшая группа.

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

Задачи обучения.

* Продолжать знакомить со  свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
* Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
* Учить  погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
* Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могу.

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
* Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
* Скользить на груди с работой ног,  с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

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.

Задачи обучения.

* Продолжать знакомить со  свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить  погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

* Погружаться  в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой
* Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
* Скользить на груди и на спине с работой ног,  с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

4.2.Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой  возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 7

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная     к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

Таблица 8

Контрольное тестирование (средний возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
|  | Подныривание под гимнастическую палку. |
|  | Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение  в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
|  | Бег парами. |
|  | Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
|  | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
|  | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине. |

Таблица 9

Контрольное тестирование (старший возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
|  | Проплывание тоннеля. |
|  | Подныривание под мост. |
|  | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение  в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
|  | Скольжение на спине. |
|  | Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
|  | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжкив воду | Прыжок ногами вперед. |
|  | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
|  | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
|  | Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

Таблица 10

Контрольное тестирование (подготовительный к школе  возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
|  | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение  в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
|  | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
|  | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
|  | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
|  | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

* *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
* *Средний уровень*  – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
* *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

РАЗДЕЛ 5.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры  дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. –  М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов  ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу  «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с