

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30

Рассмотрено и принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2025



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 30
Н.В. Юрченко
Приказ № 177 от 29.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Золотые рыбки»**

Уровень программы: базовый
Вид программы: авторский
Возраст детей: от 6 до 7 лет
Срок реализации:
1 учебный год/92 часа
Форма обучения: очная
Разработчик: ИФК
Корчинова Елена Геннадьевна

г. Батайск
2025 г

Оглавление.

1.Комплекс основных характеристик образования.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график.
 - 2.2. Условие реализации программы.
 - 2.3. Методическое обеспечение.
 - 2.4. Формы аттестации.
 - 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).
 - 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей).
 - 2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.
- ### **3. Список литературы.**

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная программа «Золотые рыбки» (далее – Программа) МБ ДОУ № 30 г. Батайска определяет содержание и организацию образовательной деятельности для детей в возрасте от 6 до 7 лет. 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 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.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки представленной программы заключается в том, что возраст 6-7 лет считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей, и соответственно, эффективность обучения в данный период развития ребенка будет наиболее высокой. Старший дошкольник способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Таким образом, программа по обучению плаванию «Золотые рыбки» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком

индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N 03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
- Локальными актами МБ ДОУ № 30

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа предусматривает занятия с детьми 6-7 лет.

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

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

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

Уровень освоения программы – базовый

Объем и срок реализации Программы - Срок освоения программы один учебный год.

Объем реализации программы – 92 учебных часов.

Форма обучения по Программе – очная

Особенности реализации

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы детей. Программа рассчитана на один год обучения детьми подготовительных групп (6-7 лет) в составе не более 10-12 человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. В январе – количество занятий уменьшается за счет каникул. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 92 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: 6-7 лет - 30 минут.

Особенности реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов - образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей психофизиологического развития данных детей.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к детям, имеющим различный уровень подготовки, для этого в начале учебного года проводится педагогическая диагностика. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей), результатам педагогической диагностики), педагог проводит индивидуальные занятия, или сопровождает ребенка в ходе группового занятия. Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 92 занятий в учебном году; 2 занятия в неделю; длительность одного занятия составляет: 6-7 лет – 30 минут.

II. Учебный план. Календарный учебный график.

2.1. Учебный план

№ п/ п	Название кружка	Количество занятий в неделю/месяц по группам		
1	Физкультурно-спортивной направленности «Золотые рыбки»	Группа № 5 компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи (ТНР) старше 3-х лет «Капельки» (6-7)		
		Неделя 2	Месяц 8	Год 92

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	31.08.25	35	92	30 минут

III. Содержание программы

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к играм в воде, доставляя им удовольствие и радость, побуждая их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы

К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки.

Краткая, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение педагога к своему делу и к обучаемым, стимулирует активность занимающихся, уверенность в себе, интерес к занятиям. В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Наглядные методы

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Практические методы

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

3.1. Условия реализации программы

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы учащихся. Условия набора и формирования группы: набор в группу - свободный. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года (при наличии свободных мест в группе). В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим

причинам: воспитанники могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства; по желанию родителей (законных представителей) и др.

Программа рассчитана на один год обучения детьми подготовительной групп в составе не более 10 человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. В январе – количество занятий уменьшается. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Занятия проходят в отдельном групповом помещении.

Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 70 занятия в учебном году; длительность одного занятия составляет: для детей 6-7 лет -30 минут.

3.2. Формы проведения и итогов реализации Программы:

- презентация занятий родителям (сотрудникам);
- творческий отчет педагога дополнительного образования на педагогическом совете в конце учебного года.

3.3. Планируемые результаты

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

К концу года дети должны уметь:

- 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
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Попытаться 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 ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Методическое обеспечение

Материально-техническое оснащение Программы

Занятия проводятся в специально оборудованном бассейне МБ ДОУ № 30. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- нарукавники.
- нудлсы
- плавательные доски

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.
- волейбольная сетка
- мишень

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Дидактические и технические средства обучения

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- Календарно-тематический план;
- методическая литература для педагогов дополнительного образования; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий и подбору схем изготовления изделий;

2.5. Диагностический инструментарий

Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

При реализации программы «Золотые рыбки» может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Подведение итогов реализации программы проводится с помощью:

- опроса дошкольников по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне;
- наблюдений;
- соревнований по плаванию «Веселый дельфин» среди воспитанников, освоивших в полном объеме содержание программы.

2.6 Рабочие программы учебных предметов

Не состоит в сетевом модуле.

2.7 Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной Работы

<https://mechta30.ru/images/stores/obrazovanie/2024/rp-vospitaniya.pdf>

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. .Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. — Детство — Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. — Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2005 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать — М. 2007 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. — М.; Просвещение, 2005 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис — Пресс, 2011 год.

Приложение 1.

**Календарно-тематическое планирование по Программе
«Золотые рыбки»**

№ п/п	тема	задачи
Сентябрь		
1	Занятие №1 Вводное занятие.	Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)
2-3	Занятие № 2 1. Прыжок в воду с борта. 2. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида). 3. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р). 4. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р). 5. Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м). 6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р. 7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели
4-5	Занятие №3 - № 4 1. Прыжок в воду с борта. 2. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга). 3. В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперёд и назад (по 8-10 р). 4. Игра «Футбол» (5 м). 5. Упражнение «Стрела» (6 р). 6. Игра «Караси и карпы» (4-5 м). 7. Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками	отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.
6-7	Занятие №5 - №6 1. Прыжок в воду с борта. 2. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р). 4. «Поплавок» (5-6 р). 5. «Торпеда» на месте (1-2 м). 6. Игра «Покажи пятки» (6-8 р). 7. Игра «Насос» (по 4-5 погружений). 8. Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.	совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.
8-10	Занятие № 7 - №8 1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).	учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения

	3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом). 5. «Поплавок» (4-6 р). 6. «Медуза» (4-6 р). 7. Игра «Передай мяч» (2 р). 8. Свободные игры и плавание	«Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку
Октябрь		
11-12	Занятие № 9 - №10 1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м). 2. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. «Поплавок» (4 р). 5. Игра «Водолазы» (4-5 м). 6. Игровое упражнение «Винт» (5 р). 7. Самостоятельные игры и плавание.	закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.
13-15	Занятие № 11 – 12 1. «Лошадки» в парах (1 м). 2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая рукам в стиле «Кроль» (3-4 м). 3. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки). 4. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р). 6. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м). 7. Самостоятельные игры и плавание.	упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.
16-18	Занятие № 13 – 14 1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р). 2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Стрела» на груди (5 р). 5. «Стрела» на спине (5 р). 6. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р). 7. Игра «Водолазы» (4-5 м). 8. Свободные игры и плавание.	продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.

19-21	Занятие № 15-№16 - Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м). - Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р). «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р). - Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р). «Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р). - Игра «Посмотри на друга» (3-4 р). - Игра «Смелые ребята» (2-3 р). - Самостоятельные игры по желанию детей.	упражнять в движениях прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх
Ноябрь		
22-24	Занятие №17 - №18 - Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м). - Игра «Смелые ребята» (2р). - Скольжение на груди и спине в игре «Плывающие стрелы» (4-5 р). «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р). - Бег до противоположного борта «Кто вперёд?» (2-3 м). - Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). - Свободные игры и плавание.	учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.
25-27	Занятие № 19 -№20 - Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). - Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). - Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно). - Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м). - Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м). «Поезд в туннель» (2 р). - Свободное плавание и игры пожеланию.	продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.
28-30	Занятие № 21 - №22 - Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м). «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м). «Торпеда» на груди (5-6 р).	учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать

	4. Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м). 5. «Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р). 6. Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги. 7. Свободные игры и плавание.	настойчивость.
31-33	Занятие №23 - №24 1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м). 3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди (4-5 р). 5. «Стрела» на спине (2-3 р). 6. «Торпеда» на спине (4-5 р). 7. Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р). 8. «Винт» в обруче (3-4 р). 9. Самостоятельные игры с игрушками и плавание.	продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног
Декабрь		
34-37	Занятие №25- №26 1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 3. «Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р). 4. Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р). 6. «Торпеда» на груди (4 р). 7. «Торпеда» на спине (4 р). 8. Игра «Оса» (2-3 м). 9. Самостоятельные игры и плавание.	продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц
38-41	Занятие №27-№28 1. Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р). 3. «Поплавок» (2-3 р). 4. «Медуза» (2-3 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 6. Игра «Сомбреро» - разучивание. 7. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 8. Свободные игры и плавание.	учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.
42-44	Занятие № 29- №30 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м). 2. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки). 3. Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м). 4. Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и	учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при

	ног, пытаясь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м). 5. «Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р). 6. Игра «Водолазы» (2-3 м). 7. Игра «Винт» (3-4 м). 8. Свободные игры и плавание.	скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.
45-48	Занятие № 31 - №32 1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м). 2. Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р). 3. Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р). 4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м). 5. Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р). 6. Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м). 7. Игра «Морской бой» (3-4 м). 8. Самостоятельные игры и плавание.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.
Январь		
49-51	Занятие №33- №34 1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р). 6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м). 7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза). 8. Свободное плавание, игры с игрушками.	совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.
52-54	Занятие №35 - №36 1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р). 4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м). 5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку(3-4 м). 6. Игра «Передай мяч» (2р). 7. Свободное плавание, игры по желанию	совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость
55-57	Занятие № 37- №38 1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).	закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой

	2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м). 4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м). 5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м). 6. Игра «Морской бой» (2-3 р). 7. Свободные игры и плавание.	дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать
Февраль		
58-60	Занятие № 39-№40 1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний). 3. «Торпеда» на месте (2-3 м). 4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна). 5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна). 6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна). 7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р). 8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м). 9. Свободные игры и плавание.	продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.
61-63	Занятие №41-№42 1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м). 2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна). 4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м). 5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза). 6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м). 7. Самостоятельные игры.	продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.
64-66	Занятие №43-№44 1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2. «Винт» (4-5 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).	учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с

	4. Игра «Водолазы» (2-3 м). 5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6. Игра «Пловцы» (5-6 м). 7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8. Свободные игры.	открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.
67-69	Занятие №46 - №47 1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р). 2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м). 3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р). 4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений. 5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине. 8. Свободное плавание и игры.	продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.
Март		
70-71	Занятие № 47 - №48 1. Вход в воду прыжком с борта. 2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м). 3. Игра «Водолазы» (3-4 м). 4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р). 5. «Винт» (по 4-5 р). 6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение). 7. Самостоятельные игры и плавание.	закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.
72-73	Занятие №49 - №50 1. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м). 2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4. «Торпеда» на спине (5-6 р). 5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)	учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

74-75	Занятие №51 - №52 1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2. «Торпеда» на груди и на спине 9 по 4-5 р). 3. «Насос» (по 5-6 погружений). 4. «Винт» (5 р). 5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание.	учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.
76-77	Занятие №53 - №54 1. Вход в воду прыжком с бортика. 2. «Винт» (3-4 р). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м). 5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м). 7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м). 8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.	упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.
Апрель		
78-79	Занятие №55 - №56 1. Вход в воду прыжком с бортика. 2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза. 3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза. 4. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза. 5. То же, в стиле «Кроль» на спине. 6. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р). 7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 8. Свободное плавание и игры по желанию детей	продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.
80-81	Занятие №57 - №58 1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2. «Винт» (4-5 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. Игра «Водолазы» (2-3 м).	учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами;

	5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6. Игра «Пловцы» (5-6 м). 7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8. Свободные игры.	ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость
82-83	Занятие №59 - №60 1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний). 3. «Торпеда» на месте (2-3 м). 4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна). 5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна). 6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна). 7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р). 8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м). 9. Свободные игры и плавание.	продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде
84-85	1. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м). 2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4. «Торпеда» на спине (5-6 р). 5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)	учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.
Май		
86-87	Занятие № 63 - №64 1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м). 2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна). 4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м). 5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна	продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.

	от борта к борту на груди (2 раза). 6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м). 7. Самостоятельные игры.	
89-90	Занятие № 65 - №66 1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р). 6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м). 7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).	совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.
91	Занятие № 67 - №68 1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2. «Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р). 3. «Насос» (по 5-6 погружений). 4. «Винт» (5 р). 5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание.	учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата
92	Занятие № 69 - №70 1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2. «Винт» (4-5 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. Игра «Водолазы» (2-3 м). 5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6. Игра «Пловцы» (5-6 м). 7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8. Свободные игры.	учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.