

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 5 до 6 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 общеразвивающая программа «Золотые рыбки» (далее – Программа) МБ ДОУ № 30 г. Батайска определяет содержание и организацию образовательной деятельности для детей в возрасте от 5 до 6 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 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.

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 predisposition 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 5-6 лет.

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания

уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

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 детей (5-6 лет) в составе не более 10-12 человек. Периодичность занятий – два раз в неделю. В январе – количество занятий уменьшается за счет каникул. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 92 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: 5-6 лет - 25 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: 5 - 6 лет – 25 минут.

II. Учебный план. Календарный учебный график.

2.1. Учебный план

№ п/ п	Название кружка	Количество занятий в неделю/месяц по группам					
1	Физкультурно – спортивная направленность «Золотые рыбки»	Группа № 3 компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи (ТНР) старше 3-х лет «Почемучки» (5-6)			Группа № 7 оздоровительной направленности для детей старше 3-х лет «Крепыши» (5-6)		
		Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год
		2	8	92	2	8	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	25 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.

Задачи обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста

- Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

- 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.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

- Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

- Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

- Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

- Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды,

опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

- Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

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 5-6 лет -25 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

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- 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».
- Скользить на груди с работой ног.
- 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».

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	- Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга). - Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м). «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р). «Кто выше?» (4-5 р). - Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с). - Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). - Игра «Караси и карпы» (2-3 р). - Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.	учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.
4-5	«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). - Игра «Насос» (6-7 р). - Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м). «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р). - Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р). - Игра «Вода кипит» (4-5 р). - Свободные игры и скольжение.	учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.
6-7	- Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м). - С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р). - Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). - Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). - Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по	обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

	поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.	
8-10	1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). 6. Игра «Буксир» (3-4 р). 7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). 8. Свободные игры и упражнения.	обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.
Октябрь		
11-12	1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Насос» (по 5-6 погружений). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. «Стрела» (5 р). 5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р). 6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 7. Свободные игры и упражнения.	продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.
13-15	1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р). 2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений). 5. «Стрела» (3-4 р). 6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р). 7. Свободные игры и упражнения.	учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.
16-18	1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).	учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать

	2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 5. Игра «Вратарь» (2-3 м). 6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 7. Свободные игры и упражнения.	на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.
19-20	1. Вход в воду прыжком. 2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). 6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м). 7. Свободные игры с игрушками.	учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.
Ноябрь		
17 - 18	1. Вход в воду прыжком. 2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м). 3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой – вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки). 5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р). 6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м). 7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м). 8. «Поплавок» (3-4 р) 9. Свободные игры и упражнения.	учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

19-20	1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). 2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). 4. «Торпеда» на месте на спине (1 м). 5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). 6. «Поплавок» (3 р). 7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м. 8. Свободные игры и упражнения.	учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.
21-23	1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р). 3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р). 5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м). 6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). 7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м). 8. Свободные игры и упражнения с игрушками.	обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость
24-26	1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3. «Стрела» на груди (6-7 р). 4. «Стрела» на спине (6-7 р). 5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м). 8. Свободные игры и упражнения	продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.
Декабрь		
27-30	1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). 2. Бег по бассейну, работая руками в	совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в

	стиле «Кроль» (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м). 4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м). 5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз). 6. Игра «Морской бой» (3-4 м). 7. Свободные игры и упражнения.	воду; воспитывать смелость, решительность.
31-34	1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р). 3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р). 4. «Стрела» на груди (6 раз) 5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз). 6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 8. Свободные игры на воде.	продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.
35-38	1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. Упражнение «Винт» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р). 5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 6. Игра «Водолазы» (4-5 м). 7. Свободные игры и упражнения	продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.
39-41	1. Прыжок с бортика в воду 2. «Торпеда» на груди (4-5 р). 3. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м). 4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р). 5. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р). 7. Игра «Буксир» (2-3 р). 8. Свободные игры и упражнения	обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.
Январь		
42-25	1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р). 2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).	обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё

	4. «Торпеда» на груди (3-4 р). 5. Игра «Вода кипит» _4-5 р). 6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р). 7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.	
46-49	1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м). 2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р). 3. «Стрела» на груди (4-5 р). 4. «Стрела» на спине (4-5 р). 5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р). 7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.	обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.
50-53	1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м). 3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 5. «Торпеда» на груди (3-4 р). 6. Упражнение «Винт» (6-7 р). 7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 8. Самостоятельные игры и упражнения.	совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.
Февраль		
54-57	1. Вход в воду прыжком с борта. 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м). 3. Игра «Достань клад» (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р). 5. «Винт» (6-7 р). 6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения.	закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.
58 - 61	1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Хоровод» (усложнение:	совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

	погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с игрушками.	
62-65	1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4. «Насос» (по 6-8 погружений). 5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками	закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.
66-69	1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлении (2-3 м). 5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.	закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить , работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.
Март		
70-71	1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. Игра «Водолазы» (4-5 м). 5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м). 6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м) 7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м). 8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность

72-73	1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м). 2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м). 3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р). 4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). 5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Свободное плавание и игры.	продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.
74-75	1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м0). 2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р). 5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р). 6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м). 7. Игры с игрушками, произвольное плавание.	совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность
76-77	1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Водолазы» (3-4 м). 5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м). 6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками	продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.
Апрель		
78-79	1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м). 2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р). 3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р). 4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в	закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться

	стиле «Кроль» (3-4 р). 5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м). 6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.	плавать.
80-81	1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. Упражнение «Винт» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р). 5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 6. Игра «Водолазы» (4-5 м). 7. Свободные игры и упражнения.	продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.
82-83	1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с игрушками.	совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.
84-85	1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперед?» (2-3 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в заданном направлении (2-3 м). 5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.	закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.
Май		
86-87	1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы	совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при

	рот оказался над поверхностью воды (2-3 м). 3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 5. «Торпеда» на груди (3-4 р). 6. Упражнение «Винт» (6-7 р). 7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 8. Самостоятельные игры и упражнения.	плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.
88-89	1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. Игра «Водолазы» (4-5 м). 5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м). 6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м) 7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м). 8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.
90-91	1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4. «Насос» (по 6-8 погружений). 5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.	закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.
92	Итоговое занятие. 1. Вход в воду прыжком с борта. 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м). 3. Игра «Достань клад» (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р). 5. «Винт» (6-7 р). 6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения.	закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.