

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 2 от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Срок освоения программы: 32 занятий

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Разработчик:
Сафаненкова Мария Борисовна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Учим плавать» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы определяется тем, что задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве и регламентируется в ФГОС ДО, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в развитии ребенка: стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Адресат программы: обучающиеся с 3 до 6 лет.

Отличительной особенностью программы. 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.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и

отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 занятие в неделю, всего 32 учебных часа в год, с 01.10.2025г по 31.05.2026г

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- развивать спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
- формировать знание о видах и способах плавания

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «на спине»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники: знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- умеют:
- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: модульный принцип

Особенности организации образовательного процесса: программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия – 30 минут.

Условия набора в коллектив: строгих условий набора обучающихся нет. Желательно отсутствие медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Условия формирования групп: Занятия проводятся в малых группах по 6-8 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

Формы организации занятий: групповая, командная, индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебно- тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно – учетные, в форме беседы, спортивные досуги, развлечения.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Плавательные доски - 10шт.
2. Нудлсы – 10 шт.
3. Резиновые мячи – 10шт.
4. Надувные круги – 10 шт.
5. Баскетбольное кольцо – 1шт.
6. Надувные ворота – 1 шт.
7. Плавающие игрушки – 30 шт.
8. Тонущие игрушки – 30шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2025-2026 учебный год

Младшая группа 3-4 года.

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос
2	Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	Погружение в воду, в том числе с головой	3	0,5	2,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
4	Упражнения на дыхание	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Всплытие и лежание на поверхности воды	3	0,5	2,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
6	Скольжение по поверхности воды	4	0,5	3,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
7	Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	2	0,5	1,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
8	Овладение выдохом в воду	3	0,5	2,5	Наблюдение
9	Упражнения для разучивания технике плаванием кролем с опорой и без нее	8	2	6	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
10	Простейшие прыжки в воде	3	0,5	2,5	Наблюдения.
11	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Анализ выполненного

					упражнения
	Итого	32	6	26	

Средняя группа 4-5 лет

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос
2	Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	Погружение в воду , в том числе с головой	3	0,5	2,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
4	Упражнения на дыхание	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Всплывание и лежание на поверхности воды	4	1	3	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
6	Скольжение по поверхности воды	5	1	4	Наблюдение
7	Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	2	0,5	1,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
8	Овладение выдохом в воду	3	0,5	2,5	наблюдение
9	Упражнения для разучивания технике плаванием кролем с опорой и без нее	6	1	5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

10	Простейшие прыжки в воде	3	0,5	2,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
11	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Анализ выполненного упражнения
	Итого	32	6	26	

Старшая группа 5-6 лет

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос
2	Погружение в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	Упражнения лежание на воде на груди	2	0,5	1,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
4	Упражнения на дыхание	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Упражнения лежание на спине	4	0,5	3,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
6	Скольжение по поверхности воды	4	1	3	Наблюдение
7	Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержки дыхания	6	1	5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
8	Овладение выдохом в	3	0,5	2,5	наблюдение

	воду				
9	Упражнения на координацию движений руками в плавании на спине	3	1	2	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
10	Упражнения на координацию движений руками в плавании на груди	3	1	2	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
11	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Анализ выполненного упражнения
Итого		32	7,5	24,5	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 2 от 01.09.2025г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Учим плавать»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог: Сафаненкова Мария Борисовна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Возрастная группа
1 год	01 октября 2024г.	31 мая 2025г.	32	32	32	1 раз в неделю 15 минут	Младшая 3-4 года
1 год	01 октября 2024г.	31 мая 2025г.	32	32	32	1 раз в неделю 20 минут	Средняя 4-5 лет
1 год	01 октября 2024	31 мая 2025	32	32	32	1 раз в неделю 25 минут	Старшая 5-6 лет

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Учимся плавать»
На 2025-2026 учебный год**

Задачи:

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- развивать спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
- формировать знание о видах и способах плавания

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Младшая группа

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.

- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков под Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

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, проплыть 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».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Необходимо внести в таблицу по образцу (1 и 2). У вас должно быть 32 занятия по каждой возрастной группе

Младший возраст 3-4 года

№ занятия	Раздел, тема занятия		
Вводное занятие	Теория: Правила поведения в бассейне	Практика: Беседа с детьми на тему «Правила безопасности в бассейне»	Форма контроля Опрос
Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	Учить входить в воду; Знакомство со свойствами воды; Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям	1.Вход в воду, держась за поручень.2.«Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. 3.Бег вдоль бортика. 4.«Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5.«Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6.Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде. 7.Выход из воды.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками	1.Вход в воду, держась за поручень. 2.Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»). 4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют лицико». 6.Игры с плавающими игрушками.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Погружение в воду, в том числе головой	Учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать	1.Вход в воду, держась за поручень. 2.«Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. 3.Бег вдоль бортика. 4.«Дождик» - дети набирают в ладони	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

	их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5.«Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6.Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.	
	Учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	1.Вход в воду, держась за поручень. 2.Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»). 4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют лицо». 1. Игры с плавающими игрушками.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Продолжить учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.	1.Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.) 2.Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.). 3.Игра «Хоровод» (2-3 м). 4.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга). 5.Игра «Лодочка». 6.Свободные игры с плавающими игрушками	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Упражнения на дыхание	Учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.«Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р). 3.«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 4.Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м). 5.«Воробышки умываются» - (3-4 р) 6.Игра «Сердитая рыбка» (разучивание) 7.Свободные игры с игрушками.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Продолжать учить делать глубокий	1.Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).	Наблюдение. Анализ

	<p>вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.</p>	<p>2.Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р). 3.Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р). 4.Игра «Лодочка» (3-4 р). 5.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 6.Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).</p>	выполненного упражнения
Всплывание и лежание на поверхности воды	<p>Учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.</p>	<p>1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). 6.Игры с плавающими игрушками.</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	<p>Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.</p>	<p>1.Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2.Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3.«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4.«Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р). 5.Игра «Карусели» (разучивание). 6.Свободные игры с плавающими игрушками.</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	<p>Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до</p>	<p>1.Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2.Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3.«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4.«Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

	подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость	p). 5.Игра «Карусели» (разучивание). 6.Свободные игры с плавающими игрушками.	
Скольжение по поверхности воды	Учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.	1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2.«Хоровод» (3-4 р). 3.«Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4.«Воробышки умываются» (4-5 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р). 5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7.Самостоятельные игры.	Анализ выполненного упражнения
	Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). 2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.Игра «Хоровод» (3-4 р). 4.«Весёлые лошадки» (1-2 м). 5.«Крокодилы» (3-4м) 6.«Пузыри» (3-4 р). 7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)	Анализ выполненного упражнения
	Учить детей опускать лицо в воду,	1.Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).	Анализ выполненного

	самостоятельно выполнять упражнения свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.	в	2.Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р). 3.Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. 4.Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель). 5.Свободные игры с игрушками.	упражнения
Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	в	1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2.«Хоровод» (3-4 р). 3.«Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4.«Воробышки умываются» (4-5 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р). Свободные движения в воде и игры с игрушками	Анализ выполненного упражнения
	Учить детей опускать лицо в воду и открывать глаза, самостоятельно выполнять упражнения свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.	в	1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). 6.Игры с плавающими игрушками. 7.Самостоятельный выход из бассейна.	Анализ выполненного упражнения
Овладение выдохом в воду	Учить детей выполнять движения повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.	в	1.Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м). 2.«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Воробышки умываются» (4-5 р). 4.Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5.Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка	Анализ выполненного упражнения

		<p>оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).</p> <p>7.«Крокодилы» (2-3м)</p> <p>8.Самостоятельные игры.</p>	
	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	<p>1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).</p> <p>2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).</p> <p>3.«Пузыри» (4-5 р).</p> <p>4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).</p> <p>5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)</p> <p>6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>	Анализ выполненного упражнения
	Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	<p>1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).</p> <p>2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>4.«Весёлые лошадки» (1-2 м).</p> <p>5.«Крокодилы» (3-4м)</p> <p>6.«Пузыри» (3-4 р).</p> <p>7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)</p> <p>Самостоятельные игры и упражнения</p>	Анализ выполненного упражнения
Упражнения для разучивания технике плаванием кролем с опорой и без нее	Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.	<p>1.Самостоятельный вход в воду.</p> <p>2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)</p> <p>3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).</p> <p>4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).</p> <p>5.Игра «Цапли» (3м).</p> <p>Игры с плавающими игрушками</p>	Анализ выполненного упражнения
	продолжать упражнять детей в выполнении	1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).	Анализ выполненного

	движений в воде и погружении; учить не бояться воды.	2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м). 3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м). 4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р). 5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р). 6. Самостоятельные игры и движения в воде	упражнения
	Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.	1. Самостоятельный вход в воду. 2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5. Игра «Цапли» (3м).	Анализ выполненного упражнения
	Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.	1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 2. «Дождик» (4-5 р). 3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 4. «Пузыри» (4-5 р). 5. Игра «Карусели» (3-4 р). 6. «Крокодилы» с погружением лица. 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками.	
	Отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.	1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м). 2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 5. Игра «Насос» (3-4 р). Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.	Анализ выполненного упражнения
	Отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза,	1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м). 2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).	Анализ выполненного упражнения

	рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.	3.Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4.Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 5.Игра «Насос» (3-4 р). 6.Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.	
	Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость	1.Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м). 2.Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м). 3.«Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р). 4.Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль». 5.Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р). 6.Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р). 7.Игра «Насос» (3-4 р). Свободные игры с игрушками	Анализ выполненного упражнения
	Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.	1.Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м). 2.Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3.Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р). 4.Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р). 5.Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р). 6.Игра «Хоровод» (2-3 р). 7.Свободные игры с игрушками.	Анализ выполненного упражнения
Простейшие прыжки в воде	Учить детей прыгать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох	1.Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м). 2.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3.«Остуди чай» (3-4 р).	Анализ выполненного упражнения

	в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.	4.«Пузыри» (3-4 р). 5.«Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6.Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 7. Игры с игрушками.	
	Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.	1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р). 3.Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). 4.Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р). 5.«Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м). 6.Игра «Парусники». 7.«Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.) 8.Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.	Анализ выполненного упражнения
	Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.	1.Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м). 2.Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4.«Пузыри» (4-5 р). 5.Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6.Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). Свободные игры с игрушками	Анализ выполненного упражнения
Контрольные и итоговые занятия	Диагностика детей	1.Погружение лица в воду. 2.Погружение головы в воду. 3.Ходьба вперед назад в воде с помощью рук. 4.Бег (игра «догони мяч»). 5.Упражнение «Крокодил»	Анализ выполненного упражнения

Контрольные и итоговые занятия	Диагностика детей	1.Вдох над водой и выдох в воду. 2.Выпрыгнуть вверх из приседа. 3Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с опорой. 4. 3Лежать на воде вытянувшись в положении на груди без опоры	Анализ выполненного упражнения
Итого	32	32	

Средний возраст 4-5 лет

Раздел	Содержание		Форма контроля
	Теория	Практика	
Вводное занятие	Правила поведения в бассейне	Беседа с детьми на тему Правила поведения в бассейне.	Опрос
Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	Учить входить в воду; Знакомство со свойствами воды; Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям	1.Вход в воду, держась за поручень. 2.«Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. 3.Бег вдоль бортика. 4.«Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5.«Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6.Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде. 7.Выход из воды.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками	1.Вход в воду, держась за поручень. 2.Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»). 4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют лицо». 6.Игры с плавающими игрушками.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Погружение	Учить	1.Вход в воду, держась за поручень.	Наблюдение.

в воду, в том числе с головой	безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирая их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	<p>2.«Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.</p> <p>3.Бег вдоль бортика.</p> <p>4.«Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.</p> <p>5.«Нам весело» - хлопки ладонями по воде.</p> <p>6.Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.</p>	Анализ выполненного упражнения
	Учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирая их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	<p>1.Вход в воду, держась за поручень.</p> <p>2.Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.</p> <p>3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).</p> <p>4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.</p> <p>5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют лицико».</p> <p>1. Игры с плавающими игрушками.</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Продолжить учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирая их с лица; воспитывать самостоятельность.	<p>1.Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)</p> <p>2.Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).</p> <p>3.Игра «Хоровод» (2-3 м.).</p> <p>4.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).</p> <p>5.Игра «Лодочка».</p> <p>6.Свободные игры с плавающими игрушками</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Упражнения на дыхание	Учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	<p>1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>2.«Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).</p> <p>3.«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).</p> <p>4.Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).</p> <p>5.«Воробышки умываются» - (3-4 р)</p> <p>6.Игра «Сердитая рыбка»</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

		(разучивание) 7.Свободные игры с игрушками.	
	Продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.	1.Игровое упражнение «Часы» (1-2 м). 2.Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р). 3.Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р). 4.Игра «Лодочка» (3-4 р). 5.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 6.Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Всплытие и лежание на поверхности воды	Учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). 6.Игры с плавающими игрушками.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.	1.Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2.Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3.«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4.«Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р). 5.Игра «Карусели» (разучивание). 6.Свободные игры с плавающими игрушками.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Учить детей делать полный вдох и	1.Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2.Бег с высоким подниманием	Наблюдение. Анализ выполненного

	постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость	коленей (1-2 м). 3.«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4.«Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р). 5.Игра «Карусели» (разучивание). 6.Свободные игры с плавающими игрушками.	о упражнения
Скольжение по поверхности воды	Учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.	1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2.«Хоровод» (3-4 р). 3.«Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4.«Воробышки умываются» (4-5 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р). 5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7.Самостоятельные игры.	Анализ выполненного упражнения
	Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). 2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.Игра «Хоровод» (3-4 р). 4.«Весёлые лошадки» (1-2 м). 5.«Крокодилы» (3-4м) 6.«Пузыри» (3-4 р). 7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта	Анализ выполненного упражнения

		к другому (3-4р)	
	Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.	1.Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперед (2 м). 2.Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р). 3.Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. 4.Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель). 5.Свободные игры с игрушками.	Анализ выполненного упражнения
Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2.«Хоровод» (3-4 р). 3.«Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4.«Воробышки умываются» (4-5 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р). Свободные движения в воде и игры с игрушками	Анализ выполненного упражнения
	Учить детей опускать лицо в воду и открывать глаза, самостоятельно выполнять упражнения свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.	1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). 6.Игры с плавающими игрушками. 7.Самостоятельный выход из бассейна.	Анализ выполненного упражнения
Овладение выдохом в воду	Учить детей выполнять движения повышенной активностью, делать вдох и	1.Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперед (2-3 м). 2.«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Воробышки умываются» (4-5 р).	Анализ выполненного упражнения

	выдох в воду, воспитывать смелость.	4.Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5.Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р). 6.Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р). 7.«Крокодилы» (2-3м) 8.Самостоятельные игры.	
	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р). 5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7.Самостоятельные игры.	Анализ выполненного упражнения
	Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). 2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.Игра «Хоровод» (3-4 р). 4.«Весёлые лошадки» (1-2 м). 5.«Крокодилы» (3-4м) 6.«Пузыри» (3-4 р). 7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р) Самостоятельные игры и упражнения	Анализ выполненного упражнения
Упражнения для разучивания технике плаванием кролем с опорой и без нее	Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать	1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). Игры с плавающими игрушками	Анализ выполненного упражнения

	организованность.		
	продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.	1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м). 2.То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м). 3.Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м). 4.Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р). 5.Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р). 6.Самостоятельные игры и движения в воде	Анализ выполненного упражнения
	Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.	1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м).	Анализ выполненного упражнения
	Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.	1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 2.«Дождик» (4-5 р). 3.Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 4.«Пузыри» (4-5 р). 5.Игра «Карусели» (3-4 р). 6.«Крокодилы» с погружением лица. 7.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками.	
	Отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.	1.Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м). 2.Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 3.Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4.Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 5.Игра «Насос» (3-4 р). Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.	Анализ выполненного упражнения
	Отрабатывать	1.Прыжки до противоположного	Анализ

	<p>движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.</p> <p>.</p>	<p>борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.</p>	выполненного упражнения
	<p>Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).</p> <p>3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).</p> <p>4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».</p> <p>5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>Свободные игры с игрушками</p>	Анализ выполненного упражнения
	<p>Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.</p>	<p>1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).</p> <p>4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</p> <p>5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>	Анализ выполненного упражнения
Простейшие прыжки в	Учить детей прыгать по	1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив	Анализ выполненного

воде	бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.	лицо в воду (1 м). 2.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3.«Остуди чай» (3-4 р). 4.«Пузыри» (3-4 р). 5.«Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6.Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 7. Игры с игрушками.	о упражнения
	Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.	1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р). 3.Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). 4.Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р). 5.«Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м). 6.Игра «Парусники». 7.«Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.) 8.Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.	Анализ выполненного упражнения
	Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.	1.Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м). 2.Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4.«Пузыри» (4-5 р). 5.Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6.Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). Свободные игры с игрушками	Анализ выполненного упражнения
Контрольные	Диагностика	1.Упражнение «Тоннель».	Анализ

и итоговые занятия	детей	2.Подныривание под гимнастическую палку. 3.Бег парами. 4.Упражнение «Буксир».	выполненного упражнения
Контрольные и итоговые занятия	Диагностика детей	1.Упражнение «Ветерок». 2.Выдох в воду с неподвижной опорой. 3.Лежать на груди вытянувшись. 4.Лежать на спине вытянувшись	Анализ выполненного упражнения
Итого	32	32	

Старший возраст 5-6 лет

Раздел	Содержание		Форма контроля
	Теория	Практика	
Вводное занятие	Правила поведения в бассейне	Беседа с детьми на тему Правила поведения в бассейне.	Опрос
Погружение в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	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.	1.Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга). 2.Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м). 3.«Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р). 4.«Кто выше?» (4-5 р). 5.Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с). 6.Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). 7.Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 8.Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
	Учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в	1.«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2.Игра «Насос» (6-7 р). 3.Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (1 м). 4.«Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р). 5.Выпрыгивание из воды с	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

	правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.	последующим погружением с головой (5-6 р). 6.Игра «Вода кипит» (4-5 р). 7.Свободные игры и скольжение.	
Упражнения лежание на воде на груди	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.	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).	Наблюдение. Анализ выполненного 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.	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.	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Упражнения на дыхание	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р). 5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

		7.Самостоятельные игры.	
	Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду воспитывать смелость.	<p>1.Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).</p> <p>2.«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.«Воробышки умываются» (4-5 р).</p> <p>4.Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</p> <p>5.Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).</p> <p>7.«Крокодилы» (2-3м)</p> <p>8.Самостоятельные игры</p>	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
Упражнения лежание на спине	Обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.	<p>1.Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</p> <p>2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).</p> <p>3.«Стрела» на груди (6-7 р).</p> <p>4.«Стрела» на спине (6-7 р).</p> <p>5.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).</p> <p>6.Игра «Водолазы» (3-4 м)</p>	Анализ выполненного упражнения
	Обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	<p>1.Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).</p> <p>2.Держась за игрушку или доску, свободно лежь на спину на поверхность воды (3-4 р).</p> <p>3.Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>4.«Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).</p> <p>5.Ходьба оп бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).</p> <p>6.«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).</p> <p>7.Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).</p> <p>Свободные игры и упражнения с игрушками</p>	Анализ выполненного упражнения

	Продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость	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). 5Держась 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)	Анализ выполненного упражнения
	Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	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 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). Свободные игры и упражнения	Анализ выполненного упражнения
Скольжение по поверхности воды	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.	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.	Анализ выполненного упражнения
	Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на	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).	Анализ выполненного упражнения

	спине; воспитывать выносливость.	5.«Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 6.Игра «Водолазы» (4-5 м). 7.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.	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	Анализ выполненного 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.	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	Анализ выполненного упражнения
Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержки дыхания	Учить умению работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.	1. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м). 2.Игра «Достань клад» (3-4 р). 3.«Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р). 4.«Винт» (6-7 р). 5.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 6.Свободные игры и упражнения.	Анализ выполненного упражнения
	Закреплять навык скольжения по	1.Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной	Анализ выполненного

	поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.	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). Свободные упражнения и игры с надувными игрушками	о упражнения
	Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.	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)	Анализ выполненного упражнения
	Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.	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 данном 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	Анализ выполненного упражнения
Овладение выдохом в воду	Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать	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).	Анализ выполненного упражнения

	смелость.	6.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками	
	Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами;	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 5.«Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р). 6.Игра с погружением по желанию детей (4-5 м). 7.Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.	Анализ выполненного упражнения
Упражнения на координацию движений руками в плавании на спине	Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.	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.	Анализ выполненного упражнения
	Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.	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). 4.«Торпеда» на груди (3-4 р). 5.Игра «Вода кипит» _4-5 р). 6.Игра «Винт» - проплытие «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р). 7.Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом	Анализ выполненного упражнения
	Обучать детей	1.Прыжки вдоль борта бассейна друг	Анализ

	<p>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.</p>	<p>за другом приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2.«Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).</p> <p>3.«Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>4.«Стрела» на спине (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>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).</p> <p>7.Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>	выполненного упражнения
Упражнения на координацию движений руками в плавании на груди	<p>совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>5.«Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>6.Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>7.Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</p> <p>8.Самостоятельные игры и упражнения.</p>	Анализ выполненного упражнения
	<p>Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.</p>	<p>1.Вход в воду прыжком с борта.</p> <p>2.«Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Достань клад» (3-4 р).</p> <p>4.«Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>5.«Винт» (6-7 р).</p> <p>6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</p> <p>Свободные игры и упражнения</p>	Анализ выполненного упражнения
	<p>Совершенствовать навык скольжения по воде;</p>	<p>1.«Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).</p> <p>2.«Торпеда на груди и на спине (по 6-</p>	Анализ выполненного упражнения

	закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.	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.	упражнения
Контрольные и итоговые занятия	Диагностика детей	2.Проплыть упражнение «Тоннель», несколько звеньев. 2.Поднимание предметов с дна. 3.Плавание на груди с работой ног. 4.Плавание на груди с работой ног и рук.	Анализ выполненного упражнения
	Диагностика детей	1.Плавание на спине с работой ног. 2.Плавание на спине с работой рук и ног. 3.Упражнение «Звездочка» на груди. 4.Упражнение «Звездочка» на спине	Анализ выполненного упражнения
Итого	32	32	

Календарно- тематический план

На 2025-2026 учебный год

Младший возраст 3-4

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	Суша	Вода	план	факт
Наименование разделов/модулей				
Вводное занятие	1		02.10.25.	
Передвижение по бассейну и постепенные действия в воде	0,5	2,5	09.10.25 16.10.25 23.10.25	

Погружение в воду в том числе с головой	0,5	2,5	30.10.25 06.11.25 13.11.25	
Упражнение на дыхание	0,5	1,5	20.11.25 27.11.25	
Всплывание и лежание на поверхности воды	0,5	2,5	04.12.25 11.12.25 18.12.25	
Скольжение по поверхности воды	0,5	3,5	25.12.25 08.01.26 15.01.26 22.01.26	
Овладение навыками погружения и открывание глаз в воде	0,5	1,5	29.01.26 05.02.26	
Упражнения для разучивания технике плавания кролем с опорой и без нее	2	6	12.02.26 19.02.26 26.02.26 05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26 02.04.26	
Простейшие прыжки в воде	0,5	2,5	09.04.26 16.04.26 23.04.26	
Контрольные и итоговые занятия		2	14.05.26 21.05.26	
Итого	6	26		

Средний возраст 4-5 лет

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	Суша	Вода	план	факт
Наименование разделов/модулей				
Вводное занятие	1		02.10.25.	
Передвижение по бассейну и прыжки в воде	0,5	2,5	09.10.25 16.10.25 23.10.25	
Погружение в воду в том числе с головой	0,5	2,5	30.10.25 06.11.25 13.11.25	
Упражнение на дыхание	0,5	1,5	20.11.25 27.11.25	
Всплывание и лежание на	0,5	3,5	04.12.25 11.12.25	

поверхности воды			18.12.25 25.12.25	
Скольжение по поверхности воды	1	4	08.01.26 15.01.26 22.01.26 29.01.26 05.02.26	
Овладение выдохом в воду	0,5	2,5	12.02.26 19.02.26 26.02.26	
Упражнения для разучивания технике плавания кролем с опорой и без нее	1	5	05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26 02.04.26	
Простейшие прыжки в воде	0,5	2,5	09.04.26 16.04.26 23.04.26	
Контрольные и итоговые занятия		2	14.05.26 21.05.26	
Итого	6	26		

Старший возраст 5-6 лет

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	Суша	Вода	план	факт
Наименование разделов/модулей				
Вводное занятие	1		04.10.25.	
Погружение в воду открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	0,5	1,5	11.10.25 18.10.25	
Упражнения лежание на груди	0,5	1,5	25.10.25 01.11.25	
Упражнение на дыхание	0,5	1,5	08.11.25 15.11.25	
Упражнения лежание на спине	0,5	3,5	22.11.25 29.11.25 06.12.25 13.12.25	
Скольжение по поверхности воды	1	3	20.12.25 27.12.25 10.01.25 17.01.25	
Обучение сочетанию	1	5	24.01.26 31.01.26	

движений руками и ногами на задержке дыхания			07.02.26 14.02.26 21.02.26 28.02.26	
Овладением выдохом в воду	0,5	2,5	07.03.26 14.03.26 21.03.26	
Упражнения на координацию движений руками и ногами на спине	1	2	28.03.26 04.04.26 11.04.26	
Упражнения на координацию движений руками и ногами на груди	1	2	18.04.26 25.04.26 02.05.26	
Контрольные и итоговые занятия		2	16.05.26 23.05.26	
Итого	7,5	24,5		

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Формы оценки освоения программы:

- наблюдение в процессе занятий
- анализ усвоения материала каждым ребенком

Таблица результатов педагогических наблюдений

Младшая группа 3-4 года

№	Имя ребенка	октябрь	Погружения лица в воду	май	Погружение головы в воду	октябрь	Ходьба в перед и назад в воде с помощью рук	май	Бег (игра «догони мяч», «Бегом за мечом»)	октябрь	Упражнение «Крокодильчик»	май	Вдох над водой и выдох в воду	октябрь	Упражнение «Крокодильчик»	май	Вдох над водой и выдох в воду	октябрь	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде, глубина до бедер	май	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с опорой	октябрь	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с опорой	май	Итоговый показатель	октябрь	Итоговый показатель	май

Средний возраст 4-5 лет

№	Имя ребенка	октябрь	Проплыть упражнение «Гоннель»
		май	
		октябрь	Подныривание под гимнастическую палку
		май	
		октябрь	Бег парами
		май	
		октябрь	Бег упражнение на «Буксире»
		май	
		октябрь	Скользжение на груди
		май	
		октябрь	Упражнение на дыхание «Ветерок»
		май	
		октябрь	Выдох в воду с неподвижной опорой
		май	
		октябрь	Лежание на груди вытянувшись
		май	
		октябрь	Лежание на спине вытянувшись
		май	
		октябрь	Итоговый показатель
		май	

Старший возраст 5-6 лет

№	Имя ребенка	октябрь	Проплыть упражнение «тоннель»
	май		несколько звеньев
	октябрь		Поднимание предмета со дна
	май		
	октябрь		Плавание на груди с работой ног
	май		
	октябрь		Плавание на груди с работой ног и рук
	май		
	октябрь		Плавание на спине с работой ног
	май		
	октябрь		Плавание на спине с работой ног и рук
	май		
	октябрь		Ритмичный вдох-выдох в сочитании с работой ног
	май		
	октябрь		Звездочка на груди
	май		
	октябрь		Звездочка на спине
	май		
	октябрь		Итоговый показатель
	май		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии:

2 балла - усвоено полностью

1 балл - усвоено частично

0 баллов - не усвоено

Высокий уровень усвоения программы – от 14 до 18 баллов

Средний уровень усвоения программы - от 9 до 14 баллов

Низкий уровень усвоения программы – меньше 9 баллов

Список используемой литературы

Для педагогов:

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПБ . :-Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсеро. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010

Для родителей:

- 1 Н.Ж. Булгакова, Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации – М.: Издательство «Спорт», 2016 – 70 с.
- 2 <https://razvivashka.online/games/igry-v-vannoj>
- 3 http://crr56.my1.ru/konsyltpunkt/igry_v_vannoj.pdf