

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребёнка - детский сад № 95 «Родничок»

Принята
на педагогическом совете
протокол №2
от 05.04.2025

Утверждена
приказ № 118 от 05.12.2025
заведующий МДОУ «Центр развития ребёнка –
детский сад № 95»
Лебедева Т.В.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности
«Учимся плавать»

Петрозаводск 2025

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

октябрь

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 1	Знакомство, вводная беседа о правилах поведения в бассейне и в воде.	Воспитывать безбоязненное отношение к воде. Познакомить с правилами поведения в бассейне и в воде. Научить, правильно подниматься и спускаться по лесенке в бассейн.	Войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика держась за поручень. Самостоятельные игры в воде по желанию ребёнка.
Занятие 2	Ознакомление со свойствами воды.	Познакомить детей с сопротивлением воды. Воспитывать безбоязненное отношение к воде. Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться в ней.	Войти в воду самостоятельно при небольшой помощи преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.
Занятие 3	Свойства воды. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.
Занятие 4	Свойства воды	. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Ходьба парами, группой, держась за руки. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. Стоя на дне, слегка наклонившись вперёд, двигать обеими руками вправо-влево, вперёд- назад имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде. . Игры: «Цапля», «Дровосек в воде».
Занятие 5	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.

Ноябрь

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 6	«Брызги»	Приучать детей не бояться брызг, не вытираять лицо руками; подготовить погружению в воду с головой.	На глубине присесть, набрать в ладони воду и опустить в неё лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе. Побрызгать друг другу в лицо водой. Игры: «Волны на море», «Фонтан»
Занятие 7	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	Войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.
Занятие 8	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытираять лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	: Войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 9	Погружение в воду с головой и всплытие	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное	Войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед,

		отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. Учиться всплывать.	падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утят»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 10	Погружение с головой и всплытие.	Продолжать учить погружаться в воду с головой. Ознакомление с правильным выдохом	Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться. Стоя в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. Сделать вдох и подуть на оду, как на горячий чай. Игры: «Бегом за мячом», «Коробочка». Свободное купание.

Декабрь

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 11	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать учить выдоху в воду	Вход в воду построение около бортика. Выдохи в воду с произнесением звука (у). Скользить на груди работая ногами как при плавании «кроль» на груди. Упражнения: «Акула» «У кого больше пузырей?», «Насос». Игры: «Пузырь», «Водолазы».
Занятие 12	Горизонтальное положение в воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.	Войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках.
Занятие 13	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	Войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»
Занятие 14	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем	Войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движениями ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками
Занятие 15	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	Войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». «Пятнашки на воде» Самостоятельное плавание.

Январь

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 16	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».
Занятие 17	Скольжение на спине с поддержкой	Обучение скольжению на спине; закреплять умение скольжению на груди	Войти в воду окунуться головой. Скольжение на спине с поддержкой; скольжение на спине с поддерживающими средствами. Скольжение на груди по длине бассейна. Игра «Пятнашки на воде»; «Рыбак и рыбки».
Занятие 18	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем	Войти в воду, окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание,

		игры с игрушками.
--	--	-------------------

Февраль

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 19	Разучивание движения ног как при способе «кроль» на груди.	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	Войти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».
Занятие 20	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	Войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.
Занятие 21	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	Войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.
Занятие 22	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.

Март

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 23	Дальнейшее обучение скольжению на груди и спине, закрепление пройденного материала	Продолжать обучать скольжению на груди и спине с правильной работой ног закреплять выдох в воду,	Войти в воду, окунуться. Приседания с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Скользить на спине при помощи поддерживающих средств. Игры: «Пушбол». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.
Занятие 24	Лежание на воде.	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	Войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». « Пятнашки на воде» Самостоятельное плавание.
Занятие 25	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза	Войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 26	Закрепление приобретённых навыков	Закреплять умения; лежать на воде; скользить на груди; на спине с работой ног способом «кроль».	Игры: «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»

Апрель

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 27	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	Войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.
Занятие 28	Скольжение на спине и на груди	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук вперёд лицом, вперёд спиной. Держась за бортик, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду-выдох. «Стрела» - скольжение на груди. «Стрела» - скольжение на спине. Игры «Водолазы», «Весёлые ребята».
Занятие 29	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Весёлые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».
Занятие 30	Упражнения, обучающие дыханию	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утят»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.

Май

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 31	Закрепление навыков погружения в воду с задержкой дыхания и всплывания	Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.	Упражнения: держась за доску скользить, работая ногами как при плавании способом «кроль». Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль». «Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой. Игра «Поезд в тоннель».
Занятие 32	Закрепление навыка работы ног способом «Кроль».	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук вперёд лицом, вперёд спиной. Держась за бортик, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду-выдох. «Стрела» - скольжение на груди. «Стрела» - скольжение на спине. Игры «Водолазы», «Весёлые ребята».

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ Октябрь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 1	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	Самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 2	Ознакомление со свойствами воды.	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	Войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 3	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно	Войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у

		входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	бортника, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.
Занятие 4	Продолжать знакомить с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	Войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами
Занятие 5	Повторение упражнений, в воде которые дети уже умеют выполнять.	Ознакомление с задачами обучения плаванию с использованием наглядного материала. Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.	Войти в воду. окунуться. Упражнения «Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде). «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. «Смотри на пузыри»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Игры : «Телефон», «Догони меня».

Ноябрь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 6	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать обучать выдоху в воду. Закреплять скольжение на груди.	Вход в воду построение около бортика. Выдохи в воду с произнесением звука (у). Скользить на груди работая ногами как при плавании «кроль» на груди. Упражнения: «Акула» «У кого больше пузырей?», «Насос». Игры: « Пузырь», «Водолазы»
Занятие 7	Упражнения, обучающие дыханию	Обучение выдоху в воду.	Вход в воду построение около бортика. Выдохи в воду с произнесением звука (у). Упражнения: «У кого больше пузырей?», «Насос». Игры: « Пузырь», «Водолазы»
Занятие 8	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	Войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры
Занятие 9	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытираять лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	В воду, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 10	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утятка»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.

Декабрь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 11	Скольжение на груди .	Продолжать обучение скольжению на груди с. пенопластовой доской. Учить ходить в положении полуприседа с наклоном вперёд и работой руками, как при плавании «кроль» на	Вход в воду построение около бортика. С доской скользить поперёк бассейна. Скольжение без доски от бортика к бортику. Упражнения: Ходьба с наклоном вперёд, работая прямыми руками; стоя на расстоянии 2-3 шагов от бортика лицом к нему, прыгнуть до бортика с минимальным

		груди. Воспитывать смелость	скольжением. «Звезда» Игры: «Море волнуется», «Белые медведи».
Занятие 12	Скольжение на груди с имитацией рук	Продолжать обучать скольжению по воде, вытянув ноги. Закреплять ходьбу по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди. Воспитывать смелость.	Упражнения: скольжение поперёк бассейна с доской или игрушкой; ходьба в положении полуприседа наклонившись вперёд, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди. Игра «Вратарь».
Занятие 13	Скольжение на груди	Закреплять умения скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.	Упражнения: «Торпеда» - скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом «кроль». Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперёд, ног – способом «кроль» (руки – медленно, ноги - быстро). Игра «Удочка».
Занятие 14	Скольжение на груди	Учить скольжению на груди. Учить детей работать прямыми ногами . как при плавании кроль на груди. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду	Вход в воду построение около бортика. Держась прямыми руками за поручень. Работать ногами, как при плавании «Кроль» на груди. Скользить от бортика к бортику. Игра «Караси и карпы». «Пушбол»
Занятие 15	Скольжение на груди с работой ног как при плавании «Кроль» на груди	Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки вдоль туловища. Продолжать обучать правильно работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».	Упражнения «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди. 2-3 раза – кисти рук не соединены; 2-3 раза – одна ладонь лежит на другой. Плавание с пенопластовой доской на груди при помощи движений ног способом «кроль» - 3 минуты. Игра «Затейники».

Январь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 16	Скольжение на спине	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук вперёд лицом, вперёд спиной. Держась за бортик, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду-выдох. «Стрела» - скольжение на груди. «Стрела» - скольжение на спине. Игры «Водолазы», «Весёлые ребята».
Занятие 17	Скольжение на груди и спине.	Продолжать обучать скольжению на груди и на спине, совершенствовать навык погружения под воду с выдохом	Упражнения: бег поперёк бассейна помогая себе руками, «Медуза» - лежать, опустив лицо в воду. Упражнение на дыхание: прыжок вверх – вдох, погрузиться в воду – выдох. «Стрела» - скольжение на груди и на спине. Игра «Передай предмет под водой».
Занятие 18	Работа рук и ног при плавании способом «кроль».	Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	Упражнения: ходьба поперёк бассейна с работой рук, как при плавании способом «кроль». «Достань предмет со дна» - ныряние с доставлением предмета со дна. «Пускаем пузыри» - стоя в кругу, держась за руки – вдох, присесть – выдох в воду. «Стрела» - скольжение на груди. Игра «Охотники утки».
Занятие 19	Ныряние.	Учить нырять правильно, делая вдох и выдох с поворотом головы; упражнять в работе прямыми ногами. Учить доставать предметы со дна. Воспитывать умения выполнять правила: нельзя нырять навстречу друг другу.	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперёд, тело опущено в воду. «Дельфины» - ныряние с продвижением вперёд, тело входит в воду постепенно. Держась за бортик руками, выполнять упражнения на дыхание: поворот головы в сторону – вдох, лицо в воду – выдох. «Достань дно руками» - погружение в воду с

		доставанием дна руками. Игры: «Смелые ребята», «Охотники и утки».
--	--	---

Февраль

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 20	Закреплять полученные навыки.	Закреплять умения скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.	Упражнения: «Торпеда» - скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом «кроль». Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперёд, ног – способом «кроль» (руки – медленно, ноги - быстро). Игра «Удочка».
Занятие 21	Закреплять умения скользить, на груди.	Учить детей погружаться под воду головой вниз с продвижением вперёд. Закрепить умение скользить на груди.	Упражнения: ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд, с работой рук, как при плавании способом «кроль» на груди. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Игры «Дельфины», «Буксир».
Занятие 22	Закреплять умения скользить, на груди и спине.	Обучать правильной работе рук как при плавании способом «кроль» на груди и спине. Закреплять умение скользить на груди.	Упражнения: бег по бассейну, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. «Медуза» - лежать на груди. «Стрела» - скользить на груди. Игры «Поезд в тоннель», «Пушбол».
Занятие 23	Закреплять умения скользить, на груди и спине.	Закреплять умения скользить на груди и на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук по диагонали и в обратном направлении. «Стрела» - скольжение на груди и спине - руки вдоль туловища. «Попади в цель» - скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч. Игра «Море волнуется».
Занятие 24	Закреплять умения погружаться под воду.	Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.	Упражнения: держась за доску скользить, работая ногами как при плавании способом «кроль». Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль». «Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой. Игра «Поезд в тоннель».

Март

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 25	Работа рук при плавании способом кроль на груди. Имитация	Работа рук при плавании способом кроль на груди	Упражнения: ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд, с работой рук, как при плавании способом «кроль» на груди. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Игры «Дельфины», «Буксир».
Занятие 26	Скольжение с предметом в руках с работой ног.	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской	Войти в воду, окунуться, выполнить выдохи в воду. Скользить с пенопластовой доской на груди работая ногами как при плавании способом «кроль». Упражнения: «Подводная лодка»: погружаться в воду, подняв одну руку вверх («перископ»); «Звезда»: лежание на груди. Игра: «Пушбол»
Занятие 27	Скольжение с предметом в руках с работой ног.	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	Войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в

		тоннель». Свободные игры.
--	--	---------------------------

Апрель

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 28	Закрепление разучивания элемента «Поплавок»	Учить задерживать дыхание на счёт до пяти. Выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе.	Упражнения: бег поперёк бассейна – «Кто быстрее?». Упражнения «Поплавок», «Медуза». Упражнение на дыхание – «Насос». Игра «Невод».
Занятие 29	Закрепление навыка ныряния с доставанием предметов.	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении	Упражнения: бег по бассейну парами – «Чья пара быстрее?». Упражнение на дыхание: рука на поясе – вдох, опуститься в воду с головой – выдох. Упражнение «Достань клад». Скольжение на спине. Игра «Водолазы».
Занятие 30	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок», «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».

Май

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 31	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок», «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 32	Закреплять умения погружаться под воду.	Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.	Упражнения: держась за доску скользить, работая ногами как при плавании способом «кроль». Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль». «Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой. Игра «Поезд в тоннель».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Октябрь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 1	Правила поведения в бассейне	Повторить правила поведения в бассейне. Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.	Войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 2	Погружение под воду с задержкой дыхания.	Учить детей отрывать ноги от дна бассейна. Закреплять умение погружаться в воду с задержкой дыхания. Воспитывать решительность.	Вход в воду построение около бортика. Упражнения: «Покажи пятки» - нырнуть с отрыванием ног от дна. «Кто быстрее?» - прыжки на обеих ногах до противоположного бортика. Держась одной рукой за бортик, другой обхватить колени, прижав их к груди и присесть (считать до 10). Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди. Игра с игрушками.
Занятие 3	Погружение под воду с задержкой дыхания.	Обучать детей погружаться подводу и делать выдох под водой. Продолжать обучать	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперёд, лицо опущено в воду. «Кто быстрее?» - бег по

		скольжению с доской, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами. Воспитывать решительность	бассейну, загребая воду руками. Руки на поясе – вдох, опускаясь с головой под воду – выдох. Держась за доску, скользить до противоположного бортика, отталкиваясь от дна обеими ногами. Игра «Поезд в тоннель».
Занятие 4	Погружение под воду головой вниз.	Закреплять погружение под воду головой вниз с продвижением вперёд. Закрепить умение скользить на груди.	Упражнения: ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд, с работой рук, как при плавании способом «кроль» на груди. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Игры «Дельфины», «Буксир».
Занятие 5	Погружение под воду с задержкой дыхания и всплытие.	Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.	Упражнения: держась за доску скользить, работая ногами как при плавании способом «кроль». Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль». «Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой. Игра «Поезд в тоннель».

Ноябрь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 6	Отрабатывать выдох в воду.	Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне. Отрабатывать выдох в воду.	Упражнения: хождение по дну бассейна, помогая себе руками. Упражнение на дыхание – сделать вдох, погрузиться в воду. Упражнение «Поплавок». Игра «Покажи пятки».
Занятие 7	Упражнения, обучающие работе рук при плавании кроль на груди	Учить выполнять гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.	Упражнения: держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду- выдох. Игра «Плавучие стрелы». Упражнения: скользить на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, встать; тоже – другой рукой. Скользить на спине, медленно прижать к себе одну руку, гребок через сторону; тоже – другой рукой. Игра с надувными игрушками.
Занятие 8	Упражнения, обучающие работе рук при плавании кроль на груди	Продолжать выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение из любого исходного положения.	Упражнение «Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней. Стоя на месте выполнять упражнение «Мельница». Упражнение «Звезда». Скольжение на спине, на груди. Игра «Затейники».
Занятие 9	Скольжение на груди.	Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закреплять умения делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль».	Упражнения: «Стрела» - скольжение на груди, одна рука вытянута вперёд, другая – вдоль туловища. Держась за бортик руками, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду- выдох. Игра «Плавучие стрелы»
Занятие 10	Упражнения, обучающие скольжению на спине.	Продолжать учить скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа с полным погружением; закреплять правило: не толкать, плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность. Скользить на спине при помощи плавательной доски. Упражнение «Медуза». Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика. Игра «Поезд в тоннель».

Декабрь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 11	Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 12	Скольжение с предметами.	Закрепление пройденного материала. Скольжение с доской, скольжение с мячом. Скольжение без предметов. Скольжение с работой рук.	Упражнения: бег «змейкой» по бассейну, прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Скольжение на спине с доской, скольжение с мячом. Скольжение с попеременными круговыми движениями прямых рук. Игра «Сомбреро».
Занятие 13	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием «кролем» на груди.	Упражнения: стоя в наклоне, держась за бортик, поочерёдные гребки руками, с поворотом головы для вдоха. Тоже упражнение , но в ходьбе. Скольжение с работой ног в согласовании с дыханием «Кролем» на груди. «Кто дальше проплыёт?» плавание произвольным способом. Игра «Салки».
Занятие 14	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Учить выполнять выдох – вдох при плавании с доской, совершенствовать работу ног. Учить работе рук, как при плавании кролем.	1. скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. 2. Плавание с доской с различными заданиями. 3. Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна. Игры: «Качели», «Поплавок», «Медуза».

Январь

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 15	Обучение повороту	Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды. Обучение повороту	Упражнения: стоя около бортика, наклониться вперёд, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох). Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Буксир».
Занятие 16	Продолжать учить повороту	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине»с поворотом.	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 17	Продолжать учить повороту	Закрепление пройденного материала. Скольжение с доской, скольжение с мячом. Скольжение без предметов. Скольжение с работой рук. С поворотом.	Упражнения: бег «змейкой» по бассейну, прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Скольжение с попеременными круговыми движениями прямых рук. Игра «Сомбреро».

Февраль

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 18	Ныряние	Учить нырять с продвижением вперёд под водой. Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками.	Упражнения: «Дельфины» - нырять с продвижением вперёд. «Достань дно руками» - погружение в воду с доставанием дна руками. Держась за бортик руками, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду

			– выдох. Игра «Найди клад».
Занятие 19	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, как при плавании кролем выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем.	1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на груди с работой ног. 3. Выдохи в воду. 4. Скольжение на груди с работой ног. 5. Выдохи в воду. 6. Скольжение на груди с доской. Игры: «Хоровод», «Щука».
Занятие 20	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Совершенствовать работу рук при плавании кролем4 учить согласовывать дыхание с работой рук.	1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна: - упор руками о бортик, поднять голову вверх – вдох, опустить вниз – выдох; - выполнение вдохов и выдохов с поворотом головы в сторону. 2. Скольжение на груди с различным положением рук. Игра: «Волшебные превращения».
Занятие 21	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Совершенствовать работу рук кролем. Продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».выносливость	1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна (10 раз). 2. В скольжении от бортика к бортику (3 м) выполнить: - два гребка кролем (4 раза). Плавание руки работают кролем, ноги – кролем. «Кто дальше сделает звёздочку».

Март

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 22	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе	Упражнения: хождение по дну левым (правым) боком вперёд. Бег по дну, помогая себе руками. Упражнения на дыхание – «Насос». Наклонившись вперёд подбородком касаясь воды, поочерёдно работать руками (вперёд и назад). Игра «Футбол».
Занятие 23	Упражнения, обучающие работе ног при плавании кроль на груди.	Продолжать учить чётко, выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться в воде; упражнять скольжение.	Упражнения: держась за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. Скольжение на груди, скольжение на спине. Игра «Пушбол».
Занятие 24	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 25	Закрепление пройденного материала.	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук вперёд лицом, вперёд спиной. Держась за бортик, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду-выдох. «Стрела» - скольжение на груди. «Стрела» - скольжение на спине. Игры «Водолазы», «Весёлые ребята».

Апрель

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 26	Скольжение на груди и	Совершенствовать умение скользить на груди	Упражнения: «Стрела» - скольжение на груди, одна рука вытянута

	спине.	с различными положениями рук. Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль».	вперёд, другая - вдоль туловища, обе руки вытянуты вперёд; руки вдоль туловища. Упражнение «Винт» - скольжение с поворотом на грудь или на спину. Игра «Затейники».
Занятие 27	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда» , «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 28	Скольжение на груди и спине.	Закреплять умения скользить на груди и на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук по диагонали и в обратном направлении. «Стрела» - скольжение на груди и спине - руки вдоль туловища. «Попади в цель» - скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч. Игра «Море волнуется».
Занятие 29	Ныряние	Учить нырять правильно, делая вдох и выдох с поворотом головы; упражнять в работе прямыми ногами. Учить доставать предметы со дна. Воспитывать умения выполнять правила: нельзя нырять навстречу друг другу.	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперёд, тело опущено в воду. «Дельфины» - ныряние с продвижением вперёд, тело входит в воду постепенно. Держась за бортик руками, выполнять упражнения на дыхание: поворот головы в сторону – вдох, лицо в воду – выдох. «Достань дно руками» - погружение в воду с доставанием дна руками. Игры: «Смелые ребята», «Охотники и утки».

Май

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 30	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Обучение приёмам самопомощи. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Бег с выпрыгиванием из воды. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд. Выдохи в воду – 5раз. Плавание кролем на груди в полной координации. Приёмы самопомощи: - растирание голени и бёдер; - стоя на дне. Сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя; сгибание ноги в коленном суставе назад: - 2мин. Игра: «Удочка»
Занятие 31	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов в воду. – 20 сек. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи рук способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине в полной координации. Игра: «Переправа».
Занятие 32	Диагностика плавательной активности ребёнка	Лежание	1.Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. 2. Упражнение «Звёздочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень проплыть 7 метров на спине и груди в полной координации. Дыхание произвольное.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребёнок проплывает 5 метров.

- Низкий уровень - не сформированы плавательные навыки.