

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»

СОГЛАСОВАНА  
решением педагогического совета  
протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕН  
приказом МАДОУ «Детский сад  
«Семицветик» г. Белоярский»  
от 28.08.2020 г. № 319



**Рабочая программа по обучению детей  
подготовительной к школе группы (6-7 лет) плаванию  
(4 год обучения)**



Составила: **инструктор  
по физической культуре:  
Лыскова А.П.**

г. Белоярский, 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) дошкольников 6-7 лет составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования», Закона ХМАО-Югры от 01.07.2013г. № 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»; Уставом; Образовательной программой ДОУ; парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши», пособия «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Пищикова Н.Г.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах. Это особенно важно для проживающих в северных районах, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

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 способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность

здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Принципы и подходы к формированию программы.

*Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:*

Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания;

От легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Принцип индивидуализации (используется для определения посильных заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся).

*Методы обучения*

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

*Характеристика возрастных особенностей*

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

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

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

Образовательная программа направлена на обучение дошкольников плаванию – содействию их физическому развитию и закаливанию, обеспечение профилактики заболеваемости.

Программа предусматривает в подготовительной группе занятие один раз в неделю – 30 мин.

Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)  
«Диагностический контроль физических качеств» - 2 часа

Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне – 1 час

Освоение с водной средой (игры) – 5 часов

Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине) – 5 часов

Спортивные способы плавания. Кроль на груди – 8 часов

Спортивные способы плавания. Кроль на спине – 8 часов

Заключительные (итоговые) занятия, «Диагностический контроль физических качеств» - 2 часа.

Всего занятий: 31 часов.

Занятие по плаванию состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

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

**Цель программы:** посредством игровых занимательных упражнений подготовить детей к целенаправленному обучению плаванию.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1.продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине;

2.закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине с разным положением рук;

4.продолжать учить спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине).

**Развивающие:**

1.содействовать всестороннему и гармоничному развитию всех физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;

2.содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоление страха перед водной средой;

3.сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием.

**Воспитательные:**

1.воспитывать интерес к данному виду деятельности;

2.содействовать становлению морально-волевых качеств (смелость, настойчивость);

3.воспитывать самостоятельность, организованность и чувство коллективизма в группе.

4.формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определенной последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).

**Оздоровительные:**

1.Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей;

2.Содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;

3.Сформировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

По закреплению полученных знаний, умений и навыков инструктором по физкультуре рекомендуется проведение индивидуальной работы воспитателей с детьми в физкультурном центре групповой комнаты и на прогулке.

К концу шестого года дети **должны знать:**

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.

К концу года дети **должны уметь:**

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;

- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;

- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;

- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;

- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;

- скользить на груди и на спине с работой ног;

- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;

- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;

- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;

- плавать на груди с работой ног;

- пытаться плавать спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине).

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы**

Определение результативности данной программы обеспечивает диагностика.

За основные критерии диагностики берутся те двигательные навыки совокупность которых и составляет готовность детей к обучению плаванию.

Оценка данных критериев производится в начале, середине и конце учебного года.

Основными методами диагностики является наблюдение за детьми в процессе занятий и игровые задания-упражнения (с игрушками, мячами и т.п.).

Ф.И. ребен ка	Уверенн ый вход и выход из воды	Опускан ие лица и плеч в воду	Прыж ки у опоры	Ходь ба в воде	Погружен ие с задержко й дыхания	П/и и упражнен ия с задержко й дыхания	Выдо хи под воду	Горизонталь ное положение на груди	Движени е ногами «Кроль»	Скольж ение на груди
---------------------	--	--	-----------------------	----------------------	--	---	------------------------	---	--------------------------------	----------------------------

Мари на О.										

Критерии оценки умений детей:

Ребенок выполняет +

Ребенок не выполняет –

## Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008
10. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
11. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
12. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011 год.
13. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
14. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
15. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб. : Издательство «Детство -Пресс», 2011 год.

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<b>Задачи:</b> 1) Познакомить с местом занятия; 2) Напомнить правила поведения в бассейне и на воде; 3) Определить уровень подготовленности воспитанников; 3) Совершенствовать работу рук при плавании кролем, брасом; учить согласовывать дыхание с работой рук; 4) Развивать общую выносливость			
		Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	18.09.2020 «Звездочки» «Знайки»	<b>На суше.</b> 1.Инструктаж о правилах поведения в бассейне и технике безопасности на занятиях по плаванию.  2.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна):	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна (10-15 раз) 2.Работа ног кролем, брасом в сочетании с дыханием у бортика (1 мин) 3.Скольжение на груди от бортика к бортику с задержкой дыхания 4.Скольжение на груди с различным положением рук (2-3 раза) 5.Обследование уровня навыков плавания	-«Карлики и великаны» (в вводной части) -«Хлоп, хлоп – убегай» (СИ)	1
	25.09.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2. Скольжение на груди с различным положением рук с задержкой дыхания: 3. Скольжение на груди, одна рука вытянута вперед. 4. Работа рук брасом в согласовании с дыханием, ноги работают кролем. 5. Плавание с доской по кругу.	- «Насос» -«Волшебные превращения»	1
Месяц, Неделя		Содержание			
		<b>Задачи:</b> 1) Продолжать учить согласовывать работу рук с дыханием; 2) Учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину; 3) Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; 4) Совершенствовать работу рук при плавании брасом			
		Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов

1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 5</b>					
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	02.10.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна. 2.Проплыть кролем на груди, выполняя гребок одной рукой с дыханием, с чередованием рук 3.Скольжение на спине, ноги работают кролем 4.Скольжение на груди с поворотом на спину по сигналу инструктора: упражнение «Вертушка» 5. Плавание с доской по кругу, ноги работают кролем, брассом в согласовании с дыханием	- «Насос» - «Сделай морскую фигуру» -«Коршун» <b>(СИ)</b>	1
	09.10.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна. 2.Проплыть кролем на груди, выполняя гребок одной рукой с дыханием, с чередованием рук 3.Скольжение на спине, ноги работают кролем 4.Скольжение на груди с поворотом на спину по сигналу инструктора: упражнение «Вертушка» 5. Плавание с доской по кругу, ноги работают кролем, брассом в согласовании с дыханием	- «Насос» - «Сделай морскую фигуру»	1
	16.10.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2.Скольжение на груди, ноги работают кролем. 3. Скольжение на груди, ноги работают кролем. 4. Плавание кролем с полной координацией рук и ног 5.Плавание с доской, ноги работают кролем, брассом	- «Насос» - «Водолазы» - «Волк и зайцы» <b>(СИ)</b>	1
	23.10.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2.Скольжение на груди, ноги работают кролем. 3. Скольжение на груди, ноги работают кролем. 4. Плавание кролем с полной координацией рук и ног 5.Плавание с доской, ноги работают кролем, брассом	- «Насос» - «Водолазы»	1
	30.10.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2.Работа ног брассом у бортика бассейна 3.Скольжения на груди с задержкой дыхания, ноги работают брассом 4. Скольжения на спине, ноги работают брассом 5. Согласование работы рук, ног брассом с задержкой дыхания 7. Плавание кролем с полной координацией работы рук и	- «Насос» - «Караси и карпы»	1



		ног 8. Плавание кролем на спине		
--	--	------------------------------------	--	--

Месяц, Неделя		Содержание			
		Задачи: 1) Совершенствовать работу ног брассом; 2) Совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног; 3) Развивать общую выносливость и силовые качества			
	Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	13.11.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2.Работа ног брассом у бортика бассейна 3.Скольжения на груди с задержкой дыхания, ноги работают брассом 4. Скольжения на спине, ноги работают брассом 5. Согласование работы рук, ног брассом с задержкой дыхания 7. Плавание кролем с полной координацией работы рук и ног 8. Плавание кролем на спине	- «Насос» - «Караси и карпы» - «Золотая рыбка» <b>(СИ)</b>	1
	20.11.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2.Работа ног кролем, брассом у бортика бассейна 3.Скольжения на груди с задержкой дыхания, ноги работают кролем 4. Согласование работы рук, ног кролем при задержке дыхания (с отягощениями) 5. Плавание на груди, руки работают брассом, ноги – кролем 6. Плавание с доской, ноги работают брассом (4x20 м)	- «Насос» - «Звездочка»	1
	27.11.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2.Работа ног кролем, брассом у бортика бассейна 3.Скольжения на груди с задержкой дыхания, ноги работают кролем 4. Согласование работы рук, ног кролем при задержке	- «Насос» - «Звездочка»	1

			дыхания (с отягощениями) 5. Плавание на груди, руки работают брассом, ноги – кролем 6. Плавание с доской, ноги работают брассом (4x20 м)				
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>						
	<b>Задачи:</b> 1) Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем, брассом; 2) Совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног; 3) Развивать общую выносливость и скоростные качества						
	<b>Вводная часть (на суше)</b>	<b>Основная часть (на воде)</b>			<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>НОД № 1 - 3</b>							
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	04.12.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	<b>1. Дыхательные упражнения у бортика</b> <b>2. Плавание</b> а) кролем на груди с полной координацией работы рук и ног; б) кролем на спине; в) брассом с полной координацией работы ног и рук. <b>3. Эстафета «Кто быстрее доплывет и шайбу найдет»</b> (все упражнения в эстафетах выполняются с задержкой дыхания), скольжение: а) на груди, ноги работают кролем; б) на груди, руки работают кролем; в) на груди, руки работают брассом (с согласованием дыхания); г) на спине, ноги работают кролем			- «Эстафеты» - «На водопой» <b>(СИ)</b>	1
	11.12.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	<b>1. Дыхательные упражнения у бортика</b> <b>2. Плавание</b> а) кролем на груди с полной координацией работы рук и ног; б) кролем на спине; в) брассом с полной координацией работы ног и рук. <b>3. Эстафета «Кто быстрее доплывет и шайбу найдет»</b> (все упражнения в эстафетах выполняются с задержкой дыхания), скольжение: а) на груди, ноги работают кролем; б) на груди, руки работают кролем; в) на груди, руки			- «Эстафеты»	1

			работают брассом (с согласованием дыхания); г) на спине, ноги работают кролем		
	18.12.2020 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди, руки работают: а) кролем с задержкой дыхания; б) брассом с задержкой дыхания; 3.Плавание на спине 4.Плавание кролем с полной координацией работы рук и ног	- «Насос» - «Вертушка» - «Волна» - «Пронырни в обруч и шайбу достань»	1

Месяц, Неделя		Содержание			
		Задачи: 1) Учить детей транспортировке предметов (канистры с водой); 2) Учить детей нырять в воду с бортика бассейна; 3) Совершенствовать технику плавания кролем и брассом на спине; 4) Воспитывать смелость			
	Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>Я Н В А Р Ь</b>	15.01.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди, руки работают: а) кролем с задержкой дыхания; б) брассом с задержкой дыхания; 3.Плавание на спине 4.Плавание кролем с полной координацией работы рук и ног	- «Насос» - «Вертушка» - «Волна» - «Пронырни в обруч и шайбу достань»	1
	22.01.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Скольжение: а) на груди, ноги работают кролем; б) на груди с поворотом на спину, ноги работают кролем; в) на груди, ноги работают кролем, гребок выполняется одной рукой; г) на спине, гребок выполняется одной рукой, ноги работают кролем 3.Плавание кролем на груди, гребок выполняется одной рукой	- «Сделай морскую фигуру» - «Пронырни в обруч» - «Горелки» (СИ)	1

29.01.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Скольжение: а) на груди, ноги работают кролем; б) на груди с поворотом на спину, ноги работают кролем; в) на груди, ноги работают кролем, гребок выполняется одной рукой; г) на спине, гребок выполняется одной рукой, ноги работают кролем 3.Плавание кролем на груди, гребок выполняется одной рукой	- «Сделай морскую фигуру» - «Пронырни в обруч»	1
---------------------------------------	---	---	---	---

Месяц, Неделя	Содержание			
	Задачи: 1) Совершенствовать технику плавания разными способами; 2) Совершенствовать технику плавания спортивными способами; 3) Обучать нырянию с бортика бассейна; 4) развивать скоростно-силовые качества.			
	Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5

**НОД № 1 - 4**

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	05.02.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Скольжение на груди, ноги работают брассом (с задержкой дыхания) 3.Скольжение на груди, руки работают брассом (с задержкой дыхания) 4.Плавание брассом, согласование работы рук и ног 5.Плавание брассом, согласование работы рук, ног с дыханием 6. Плавание брассом с полной координацией движений по кругу	- «Насос» - «Угадай стиль плавания»	1
	12.02.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Скольжение на груди, ноги работают брассом (с задержкой дыхания) 3.Скольжение на груди, руки работают брассом (с задержкой дыхания) 4.Плавание брассом, согласование работы рук и ног 5.Плавание брассом, согласование работы рук, ног с	- «Насос» - «Угадай стиль плавания» - «Золотая рыбка» <b>(СИ)</b>	1

			дыханием 6. Плавание брассом с полной координацией движений по кругу		
	19.02.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Работа ног кролем, брассом у бортика бассейна 3.Скольжение на груди, руки работают брассом (с задержкой дыхания) 6.Плавание с доской по кругу, ноги работают кролем, брассом, плавание на спине кролем	- «Волна» - «Насос» - «Перевертыши»	1
	26.02.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Работа ног кролем, брассом у бортика бассейна 3.Скольжение на груди, руки работают брассом (с задержкой дыхания) 6.Плавание с доской по кругу, ноги работают кролем, брассом, плавание на спине кролем	- «Волна» - «Насос» - «Перевертыши»	1

Месяц, Неделя		Содержание			
		Задачи: 1) Познакомить детей с прикладным плаванием; 2) Учить детей плавать в парах, нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой; 3) Развивать скоростно-силовые качества.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
		1	2	3	4
		НОД № 1 - 4			
<b>М А Р Т</b>	12.03.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение: а) на груди, руки работают кролем; б) на груди, ноги работают кролем; в) на груди, ноги и руки работают кролем 3. Плавание на груди: а) руки работают брассом, ноги – кролем. 4. Плавание по кругу кролем, брассом на спине с полной координацией движений	- «Насос»	1
	19.03.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение: а) на груди, руки работают кролем; б) на груди, ноги работают кролем; в) на груди, ноги и	- «Насос»	1

			руки работают кролем 3. Плавание на груди: а) руки работают брассом, ноги – кролем. 4. Плавание по кругу кролем, брассом на спине с полной координацией движений		
26.03.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди с различным положением рук с задержкой дыхания, ноги работают кролем: а) руки за спиной; б) одна рука впереди, другая вытянута вдоль туловища; в) руки работают брассом 3. Скольжение на груди, ноги работают брассом, кролем 4. Ныряние с бортика бассейна, плавание стилем по указанию инструктора 5. Плавание на спине с полной координацией движений 6. Плавание по кругу с полной координацией движений кролем, брассом	- «Насос» - «На водопой» (СИ)	1	
02.04.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди с различным положением рук с задержкой дыхания, ноги работают кролем: а) руки за спиной; б) одна рука впереди, другая вытянута вдоль туловища; в) руки работают брассом 3. Скольжение на груди, ноги работают брассом, кролем 4. Ныряние с бортика бассейна, плавание стилем по указанию инструктора 5. Плавание на спине с полной координацией движений 6. Плавание по кругу с полной координацией движений кролем, брассом	- «Насос»	1	
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Задачи:</b> 1) Совершенствовать технику плавания спортивными стилями; 2) Обучать повороту; 3) Развивать выносливость.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Подвижная</b>	<b>Количество</b>	

	(на суше)	(на воде)	игра	часов	
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>А П Р Е Л Ь</b>	09.04.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Плавание: а) кролем; б) брассом; в) на спине 3. Плавание по кругу с доской, ноги работают кролем, брассом	- «Водолазы»	1
	16.04.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Плавание: а) кролем; б) брассом; в) на спине 3. Плавание по кругу с доской, ноги работают кролем, брассом	- «Водолазы»	1
	23.04.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2. Плавание в парах (транспортировка товарища) 3. Ныряние с максимальной задержкой дыхания и сбором игрушек. 4. Ныряние на дальность. 5. Плавание кролем с транспортировкой предметов 6. Плавание по кругу со сменой стилей плавания	- «Насос»	1

Месяц, Неделя	Содержание				
	Задачи: 1) Совершенствовать технику плавания спортивными стилями; 2) Обучать повороту; 3) Развивать выносливость.				
1	Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
	14.05.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2. Плавание в парах (транспортировка товарища) 3. Ныряние с максимальной задержкой дыхания и сбором игрушек. 4. Ныряние на дальность. 5. Плавание кролем с транспортировкой предметов 6. Плавание по кругу со сменой стилей плавания	- «Насос»	1
<b>М</b>	21.05.2021	1.Разучивание	1.Дыхательные упражнения у бортика	- «Насос»	1

А Й	«Звездочки» «Знайки»	комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	2.Плавание по кругу со сменой стилей плавания: а) кроль-брасс; б) кроль на груди; в) кроль на спине. 3.Плавание по кругу со сменой стилей: а) кроль на груди; б) брасс; в) кроль на спине		
	28.05.2021 «Звездочки» «Знайки»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика 2.Плавание по кругу со сменой стилей плавания: а) кроль-брасс; б) кроль на груди; в) кроль на спине. 3.Плавание по кругу со сменой стилей: а) кроль на груди; б) брасс; в) кроль на спине	- «Насос»	1
	ИТОГО ЧАСОВ				30