

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбурга  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад № 249**

620131 г.Екатеринбург, ул. Заводская, 36а  
тел: +7/343/203-27-28, факс: +7/343/232-38-22  
E-mail: [mbdou249@mail.ru](mailto:mbdou249@mail.ru)

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детского сада № 249  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.



Утверждено  
Заведующий МБДОУ – детский сад № 249  
А.М. Устюгова  
Приказ № 75 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Аквааэробика»  
для детей 3-7 лет**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Маловичко Елена Вениаминовна  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Основные цели Программы	4
1.2.	Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Аквааэробика»	5
2.	Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Аквааэробика»	7
2.1.	Кадровые условия	7
2.2.	Педагогические условия	7
2.3.	Организационные условия	10
2.4.	Материально-технические условия	10
2.5.	Календарный учебный график	11
2.6.	Учебный план	12
3.	Оценочные материалы освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Аквааэробика»	16
4.	Методические материалы	18
5.	Рабочая программа дополнительного образования «Аквааэробика»	19
5.1.	Модуль «Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению всплытию»	19
5.2.	Модуль «Выработка навыка лежания на воде»	28
5.3.	Модуль «Выработка навыка скольжения»	35
5.4.	Модуль «Обучение дыханию»	40
5.5.	Модуль «Обучение плавательным движениям»	44

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акваэробика» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 249 (далее Программа) направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей воспитанников в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании. В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Занятия плаванием позволяют развить у ребенка потребность жить активно и преодолевать трудности, выработать у него сопротивляемость к негативным явлениям и поступкам, потребность вести здоровый образ жизни.

При разработке Программы педагогический коллектив руководствовался социальным заказом семей воспитанников на качество, вид, направленность образовательных услуг, полученным в результате анкетирования родителей, а также следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 249, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2576/46/36 от 21.12.2015 г. (с изменениями и дополнениями в 2017 г.).
6. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Структурно программа представляет собой комплексы игр для трех этапов обучения плаванию, каждый из которых состоит из трех фаз, техники обучения, содержания игр, требований к уровню подготовки детей.

Основные принципы, заложенные в данную программу: игра как способ познания и отражения жизни, сочетание коллективной и индивидуальной деятельности, единство чувственного и рационального. Согласно этим принципам выбрана и игровая форма подачи учебного материала.

## 1.1. Основные цели Программы

- **Педагогическая** – обеспечить условия для физического развития и спортивных способностей детей.
- **Образовательная** – развить детей средствами плавания, сформировать здоровое естественное восприятие движений, ведущее к развитию физических качеств выносливость, координация, сила, основываясь на принципах психофизиологической зрелости, законах роста и развития детей дошкольного возраста. Данная программа позволит педагогу двигаться в работе с детьми не «от взрослого к ребенку», а «от ребенка к взрослению».
- **Развивающая** – стимулировать физическое развитие через разнообразную двигательную активность детей и познавательные процессы личности ребенка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение). Обогащать его эмоционально-волевою сферу. Расширить возможности коммуникативной стороны общения у ребенка.
- **Воспитывающая** – повысить двигательную активность и культуру движения ребенка, разнообразить оздоровительную работу в дошкольном учреждении (развитие фигуры, устранение физических недостатков, укрепление всех групп мышц, совершенствование координации движений), обеспечить интерес детей к водным видам спорта, правильное формирование позвоночника в условиях уменьшенной нагрузки в воде, хорошей осанки, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия, развивать выносливость.

### Задачи обучения:

*Возрастная группа – 3-4 года.*

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

*Возрастная группа – 4-5 лет.*

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различное задание, ходить по дну бассейна выполняя различные задания, движения гребковые руками-вперед, назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и

самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.

3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

*Возрастная группа – 5-6,6-7 лет*

1. Закреплять гигиенические навыки.

2. Совершенствовать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.

3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Кроме того, выбранная форма – эффективное средство формирования не только физического, но и нравственного здоровья ребенка.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений и закрепление изученных. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает игры, свободное плавание без задания тренера, но под его надзором. По длительности – 3-5 минут.

## **1.2. Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Акваэробика».**

*Возрастная группа – 3-4 года.*

К окончанию первого года обучения дети должны:

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Уметь опускать лицо в воду.
3. Погружаться в воду у опоры и без опоры.

*Возрастная группа – 4-5 лет*

К окончанию второго года обучения дети должны:

1. Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.
2. Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо.
3. Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

*Возрастная группа – 5-6 лет*

К окончанию третьего года обучения дети должны:

1. Уметь выполнять многократные выдохи в воду.

2. Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды).
3. Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

*Возрастная группа – 6-7 лет*

К окончанию обучения дети должны:

1. Иметь представления:

- о собственном теле, правильной осанке;
- о свойствах воды, и умении двигаться в ней, о правилах поведения в воде;
- о плавании, как о самостоятельном виде движения в воде и виде спорта.

2. Знать:

- понятия (плавать кролем, плавать на спине, плавать брасом, лежать на воде, скользить по воде, нырять, погружаться под воду);
- основы плавания и правила дыхания в воде.

3. Уметь:

- выполнять разминку для развития различных групп мышц;
- хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять интервалы в движении в воде;
- координировать свои движения в воде;
- делать выдох в воду;
- скользить и лежать на воде;
- нырять на глубину до пол метра;
- выполнять попеременные движения ногами и руками (стилем «кроль» и на спине);
- плавать до 2-3 метров в длину.

Воспитанники к концу обучения должны проявлять:

- интерес к возможностям своего тела;
- желание плавать без плавательных средств;
- отзывчивость, соперничество, доброжелательное отношение друг к другу.

## 2. Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Аквааэробика»

### 2.1. Кадровые условия

В МБДОУ – детский сад № 249 созданы необходимые кадровые условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Аквааэробика».

Педагог дополнительного образования имеет необходимые навыки для преподавания физической культуры и плавания воспитанникам МБДОУ:

№	ФИО	Образование	Стаж	Повышение квалификации
1	Маловичко Елена Вениаминовна	1989 г., Киевский институт инженеров гражданской авиации, специальность: «строительство аэродромов», присвоена квалификация: «инженер строитель». <b>Профессиональная переподготовка</b> 2015 г., ООО «Центр Проблем Детства» Отделение повышения квалификации «Академия профессионального образования» по программе профессиональной переподготовки «Педагог дошкольного образования», 710 часов. 2019 г., НОЧУ ДПО «Институт опережающего образования» присвоена квалификация Педагог дополнительного образования.	7 лет	2022 г., НОЧУ ДПО «Институт опережающего образования» по ОП «Обучение детей плаванию в условиях внедрения ФГОС ДО», 72 часа.

### 2.2. Педагогические условия

С точки зрения теории физического воспитания процесс обучения какому-либо действию, которое вводится до сформированного в определенной степени навыка, делится на три последовательных этапа:

1. Этап начального обучения плаванию - стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения.
2. Этап углубленного обучения плаванию - стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях.
3. Этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом, сформированный до необходимой степени навык.

И поэтому в каждом разделе обучения (упражнения на дыхание, упражнения, позволяющие освоить скольжение и т.д.) мы будем различать три фазы:

- игры для начального обучения
- игры для закрепления пройденного материала
- игры для повторения старого материала.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, апробируют упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания.

Также у детей может быть страх перед глубиной.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольжениях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

5. При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении «стрелочка» (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

6. При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

Большинство игр направлены на участие в них не одного ребенка, а нескольких. Их также можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры при участии нескольких ребят говорится, кто лучше всех сделал упражнение, но при этом, не обижая других. Желательно похвалить каждого ребенка. Если вы занимаетесь с одним ребенком, сравнивайте его достижения с аналогичными на прошлых уроках.

Таким образом, процесс обучения сводится к последовательному выполнению игровых упражнений от пункта 1а до пункта 6в. Если ребенок уже умеет выполнять в воде какие-либо упражнения, например, лежать на воде или скользить, мы все равно рекомендуем выполнять упражнения из этой группы, но начинать не с начального обучения (все пункты "а") а игр для повторения старого материала (все пункты "в").

*1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.*

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

*2. Игры, обучающие погружению и всплытию.*

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

*3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.*

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

*4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.*

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

*5. Игры, обучающие дыханию.*

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

*6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.*

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала.

### **Методы и приёмы проведения образовательной деятельности.**

<p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание</li> <li>- объяснение упражнений</li> <li>- пояснение</li> <li>- распоряжение</li> <li>- команда</li> <li>- рассказ</li> <li>- беседа</li> <li>- название упражнений.</li> </ul>	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показ</li> <li>- имитация</li> <li>- звуковые и зрительные ориентиры</li> <li>- использование наглядных пособий.</li> </ul>	<p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения</li> <li>- конкретные задания</li> <li>- игровые приемы</li> <li>- поддержка и помощь.</li> </ul>
---	---	---

### **Приемы:**

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы.

**Спортивное оборудование, используемое в процессе образовательной деятельности:** круги, мячи надувные, резиновые игрушки, пенопластовые доски для плавания.

### **2.3. Организационные условия**

Возможные формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

**Формы проведения образовательной деятельности:** занятие-игра, соревнования, спортивная игра.

### **2.4. Материально-технические условия**

Образовательная деятельность проводится в бассейне МБДОУ, расположенном на первом этаже здания.

Для выполнения санитарно-гигиенических норм и успешного осуществления программы имеется следующее оборудование и атрибуты:

- раздевалки для мальчиков и девочек с ячейками, для одежды
- душевые;
- бассейн 3\*6\*0,6м
- туалет с раковиной для мытья рук;
- зал для сухой разминки;
- детский велотренажер;
- детский силовой тренажер;
- обручи – 5 шт.;
- мячи надувные – 5 шт.;
- доски из пенопласт – 7 шт.;
- круги надувные – 10шт.;
- резиновые игрушки – 20шт.

### **Форма для занятий:**

**Девочки и мальчики:** купальные плавки или купальники, шапочки, сланцы, очки (не обязательно), халат, полотенце, мыло, мочалка.

## 2. 5. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 249, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2576/46/36 от 21.12.2015 г. (с изменениями и дополнениями в 2017 г.).
6. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательный период осуществляется с 01 октября по 30 апреля (в отопительный период). Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 28 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

- мониторинг – с 21 по 25 октября
- итоговый мониторинг – с 14 по 18 апреля

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа дополнительного образования рассчитана на три возрастные ступеней:

- вторая младшая группа от 3 до 4 лет
- средняя группа от 4 до 5 лет
- старшая группа от 5 до 6 лет
- подготовительная группа от 6 до 7 лет

Распределение нагрузки (продолжительность образовательной деятельности) в неделю в группах осуществляется следующим образом:

- для детей 3-4 года – 1 раз в неделю 15 минут.
- для детей 4-5 лет – 1 раз в неделю 20 минут.
- для детей 5-6 лет – 1 раз в неделю 25 минут.
- для детей 6-7 лет – 1 раз в неделю 30 минут.

**Календарный учебный график  
Образовательной программы дополнительного образования  
«Аквааэробика»**

Группа/возраст	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю					Всего	Длительность занятий
		Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5		
Вторая младшая /3-4 года	1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,5	28	15 минут
Средняя/4-5 лет	1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,5	28	20 минут
Старшая/5-6 лет	1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,5	28	25 минут
Подготовительная /6-7 лет	1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,5	28	30 минут

Модуль 1 «Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению и всплытию»

Модуль 2 «Выработка навыка лежания на воде»

Модуль 3 «Выработка навыка скольжения»

Модуль 4 «Обучение дыханию»

Модуль 5 «Обучение плавательным движениям»

**2.6. Учебный план Образовательной программы дополнительного образования «Аквааэробика»**

Совместная образовательная деятельность проводится с 1 октября по 30 апреля в течение 28 учебных недель, начиная с 18.00, дни недели – среда/вторник.

Полный курс по данной программе проходят дети с 3 до 7 лет.

**Учебный план для детей 3-4 лет.**

Модуль	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Итого
<b>«Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению и всплытию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>		2,0	3,0
<b>«Выработка навыка лежания на воде»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>		2,0	3,0

<b>«Выработка навыка скольжения»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение дыханию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение плавательным движениям»</b>	Занятие 1	0,2	0,5	0,7
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,2	0,5	0,7
	Занятие 5	0,2	1,0	1,2
	Занятие 6	0,3	0,1	0,4
	Занятие 7	0,3	0,1	0,4
	Занятие 8	0,3	0,1	0,4
	<i>Итого</i>	2,0	6,0	8,0
<i>Итого по всем разделам</i>		10,0	18,0	28,0

### **Учебный план для детей 4-5 лет.**

<i>Модуль</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Итого</i>
<b>«Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению и всплытию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Выработка навыка лежания на воде»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Выработка навыка скольжения»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5

	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение дыханию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение плавательным движениям»</b>	Занятие 1	0,2	0,5	0,7
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,2	0,5	0,7
	Занятие 5	0,2	1,0	1,2
	Занятие 6	0,3	0,1	0,4
	Занятие 7	0,3	0,1	0,4
	Занятие 8	0,3	0,1	0,4
	<i>Итого</i>	2,0	6,0	8,0
<i>Итого по всем разделам</i>		10,0	18,0	28,0

### **Учебный план для детей 5-6 лет.**

<i>Модуль</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Итого</i>
<b>«Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению и всплытию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Выработка навыка лежания на воде»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Выработка навыка скольжения»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение дыханию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0

	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение плавательным движениям»</b>	Занятие 1	0,2	0,5	0,7
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,2	0,5	0,7
	Занятие 5	0,2	1,0	1,2
	Занятие 6	0,3	0,1	0,4
	Занятие 7	0,3	0,1	0,4
	Занятие 8	0,3	0,1	0,4
	<i>Итого</i>	2,0	6,0	8,0
<i>Итого по всем разделам</i>		10,0	18,0	28,0

### **Учебный план для детей 6-7 лет.**

<i>Модуль</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Итого</i>
<b>«Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению и всплытию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Выработка навыка лежания на воде»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Выработка навыка скольжения»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение дыханию»</b>	Занятие 1	0,5	0,5	1,0
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7
	Занятие 4	0,5	0,5	1,0
	Занятие 5	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	2,0	3,0	5,0
<b>«Обучение плавательным движениям»</b>	Занятие 1	0,2	0,5	0,7
	Занятие 2	0,3	0,5	0,8
	Занятие 3	0,2	0,5	0,7

Занятие 4	0,2	0,5	0,7
Занятие 5	0,2	1,0	1,2
Занятие 6	0,3	0,1	0,4
Занятие 7	0,3	0,1	0,4
Занятие 8	0,3	0,1	0,4
<i>Итого</i>	2,0	6,0	8,0
<i>Итого по всем разделам</i>	10,0	18,0	28,0

### **3. Оценочные материалы**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994 г.). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год.

#### ***Возрастная группа – 3-4 года***

- Навык плавания

Контрольное упражнение

- Ныряние

Погружение лица в воду.

Погружение головы в воду.

- Продвижение в воде

Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.

Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

Упражнение «Крокодилычк».

- Выдох в воду

Вдох над водой и выдох в воду.

- Прыжки в воду

Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

- Лежание

Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

- Скользить по поверхности воды.

#### ***Возрастная группа – 4-5 лет***

- Навык плавания

Контрольное упражнение

- Ныряние

Пытаться проплыть тоннель.

Подныривание под гимнастическую палку.

Пытаться доставать предметы со дна.

- Продвижение в воде

Упражнения в паре «на буксире».

Бег парами.

Скольжение на груди.

- Выдох в воду
- Упражнение на дыхание «Ветерок».
- Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Прыжки в воду
- Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
- Прыжок ногами вперед.
- Лежание
- Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

### ***Возрастная группа – 5-6 лет***

- Навык плавания
- Контрольное упражнение
- Ныряние
- Ныряние в обруч.
- Проплывание тоннеля.
- Подныривание под мост.
- Игровое упражнение «Ловец».
- Продвижение в воде
- Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
- Скольжение на спине.
- Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выдох в воду
- Выполнение серии выдохов в воду.
- Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Прыжки в воду
- Прыжок ногами вперед.
- Лежание
- Упражнение «Поплавок».
- Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
- Лежание на спине с плавательной доской.

### ***Возрастная группа – 6-7 лет***

- Навык плавания
- Контрольное упражнение
- Ныряние
- Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Продвижение в воде
- Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
- Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
- Выдох в воду
- Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

- Лежание

Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке плавательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- Уровень ниже среднего – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

#### **4. Методические материалы.**

1. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - М. 2010.

2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» - С-П. «Детство-Пресс» 2012г.

3. Доскин А.В., Голубева Л.Г. «Растем здоровыми» - М. «Просвящение» 2004г.

4. Егоров Б.Б., Ведерникова О.Б., Яковлева А.В. «Оздоровительный комплекс в детском саду: Бассейн, фитобар, сауна» - М. 2004г.

5. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» - М. 1985г.

6. Протченко Т.Л., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» М. 2003г.

7. Макаренко Л.П. «Плавание» - М. «Физкультура и спорт» 1979г.

8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М. «Просвящение» - 1991г.

## 5. Рабочая программа

### 5.1. Модуль «Ознакомление со свойствами воды и обучение погружению всплытию»

#### Возрастная группа (3-4 года)

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задача	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> 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.	мелкие плавающие предметы
III неделя	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать	<i>На суше:</i> ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. <i>В воде:</i> войти в воду	плавающие игрушки

		безбоязненное отношение к воде.	самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держа двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	
IV неделя	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	<i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держа за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.	яркие резиновые игрушки

I неделя	«Брызги»	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	<i>На суше:</i> ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, хлопнуть по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение лица в воду	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных	<i>На суше:</i> ходьба по кругу, держа за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени.	яркие плавающие игрушки

		<p>направлениях.          Приступить к упражнению на погружение лица в воду.</p>	<p><i>В воде:</i> войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.</p>	
III неделя	Погружение лица в воду	<p>Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений.</p>	<p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч.  <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.</p>	яркие плавающие игрушки
IV неделя	Горизонтальное положение в воде	<p>Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.</p>	<p><i>На суше:</i> ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами.  <i>В воде:</i> 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. Самостоятельные игры с игрушками.</p>	яркие плавающие игрушки

### Возрастная группа (4-5 лет)

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> 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.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <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.	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с	<i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». <i>В воде:</i> войти в воду,	резиновые плавающие игрушки

		головой.	окупаться; 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.	
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопасного положения в воде	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> войти в воду, окупаться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	<i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окупаться, 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.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой;	<i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и	тонущие маленькие игрушки

		воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	окупнуться. 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 утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окупнуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см.
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окупнуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

			воде.	
--	--	--	-------	--

### Возрастная группа (5-6 лет)

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> 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.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <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.	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде;	<i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания	резиновые плавающие игрушки

		приучать погружаться с головой.	«как зайчики». <i>В воде:</i> 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.	
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопасного положения в воде	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> 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.	плавающие игрушки

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	<i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окунуться, 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.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с	Побуждать детей самостоятельно	<i>На суше:</i> упражнения из предыдущей	тонущие маленькие

	головой	погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	деятельности. <i>В воде:</i> 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 утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	игрушки
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см.
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

			волнуется». Самостоятельные игры в воде.	
--	--	--	---	--

### Возрастная группа (6-7 лет)

Месяц/неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	Правила поведения в бассейне	Преодоление сопротивления воды	Передвижение в воде парами	Погружение в воду
ноябрь	Погружение в воду с головой	Погружение в воду с головой	Выдох в воду	Вдох и выдох в воду

## 4.2. Модуль «Выработка навыка лежания на воде»

### Возрастная группа (3-4 года)

I неделя	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> 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»	резиновые игрушки
II неделя	Движение ногами	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных	резиновые мячики диаметром 6-8 см.

			<p>направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.</p>	
III неделя	Движение ногами в упоре лежа	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.	<p><i>На суше:</i> ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.</p>	резиновые мячики диаметром 6-8 см.
IV неделя	Вдох и выдох	Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	<p><i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими</p>	плавающие резиновые игрушки

			игрушками.	
I неделя	Каникулы			
II неделя	Каникулы			
III неделя	Вдох и выдох	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Погружение лица в воду	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.	резиновые мячи диаметром 25-30 см.

### Возрастная группа (4-5 лет)

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плываем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа	обруч, плавающие игрушки
-------------	-----------------	--	---	--------------------------

		движение ног кролем.	на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	<i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держа за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	тонущие мелкие предметы
IV неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять	<i>На суше:</i> повторить упражнения из	мелкие предметы

		скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> 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.	тонущие
--	--	--	--	---------

I неделя		Каникулы		
II неделя		Каникулы		
III неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	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.	<i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»;	плавающие игрушки

			«Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	
--	--	--	--	--

### Возрастная группа (5-6 лет)

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плыдем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	<i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение;	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании	тонущие мелкие предметы

		приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользнуть до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	
IV неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> 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.	мелкие предметы тонущие

I неделя		Каникулы		
II неделя		Каникулы		
III неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод».	плавающие резиновые игрушки

			Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	
IV неделя	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.	<i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега 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.	плавающие игрушки

### Возрастная группа (6-7 лет)

Месяц/неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
декабрь	Лежание на воде	Лежание на воде	Скольжение	Скольжение на груди
январь	Каникулы	Каникулы	Скольжение на груди	Скольжение на спине с поддержкой

### 4.3. Модуль «Выработка навыка скольжения»

#### Возрастная группа (3-4 года)

I неделя	Погружение в воду с головой	Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся»	резиновые игрушки
----------	-----------------------------	--	--	-------------------

			под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа».	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Выдох в воду	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами.	маленькие резиновые игрушки
IV неделя	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их.	плавающие игрушки

			Подпрыгивание и приседание в воду.	
--	--	--	------------------------------------	--

### Возрастная группа (4-5 лет)

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
II неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	<i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница»,	обруч, диаметром 70 см., плавающие

		лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	«Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	игрушки
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

### Возрастная группа (5-6 лет)

I неделя	Всплытие и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри».	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
----------	--------------------------------------	--	--	---

			Самостоятельное плавание с игрушками.	
II неделя	Всплытие и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	<i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность;	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

		развивать координацию в воде.	«Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	
--	--	-------------------------------	---	--

### Возрастная группа (6-7 лет)

Месяц/неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
февраль	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на спине	Скольжение на груди с выдохом	Скольжение на груди с выдохом

### 4.4. Модуль «Обучение дыханию»

#### Возрастная группа (3-4 года)

I неделя	Погружение в воду в парах	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.	<i>На суше:</i> ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.	маленькие плавающие резиновые игрушки
II неделя	Лежание на воде с поддержкой	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси».	яркие плавающие игрушки

			Произвольные действия в воде с игрушками и без них.	
III неделя	Всплывание и лежание на воде	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры..	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Всплывание и лежание на воде	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.	<i>На суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде.	плавающие игрушки

### Возрастная группа (4-5 лет)

I неделя	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с	тонущие мелкие игрушки
-------------	---------------------	---	--	------------------------

			головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	плавательные доски, плавающие игрушки.
IV	Скольжение с	Приучать во время	Повторить упражнение	

неделя	предметом в руках	скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	
--------	-------------------	---	---	--

### Возрастная группа (5-6 лет)

I неделя	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	тонущие мелкие игрушки
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра	мягкие тонущие игрушки

			«Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	плавательные доски, плавающие игрушки.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	

#### Возрастная группа (6-7 лет)

Месяц/неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
март	Скольжение на спине	Скольжение с отталкиванием	Скольжение с предметом в руках	Скольжение с предметом в руках

#### 4.5. Модуль «Обучение плавательным движениям»

##### Возрастная группа (3-4 года)

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками;	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах;	доски плавательные, игрушки плавающие.
-------------	-------------------------------------	---	---	--

		воспитывать смелость.	упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти 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».	
II неделя	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.	<i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
III неделя	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.	<i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> 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.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

	движением ног			
--	---------------	--	--	--

### Возрастная группа (5-6 лет)

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти 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».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	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.	<i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость	<i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.

		ориентировку в пространстве.	в «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

### Возрастная группа (6-7 лет)

Месяц/неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
апрель	Скольжение на груди с движением ног	Скольжение с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног

#### **1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.**

*а. Для начального разучивания.*

##### **1. "Морской бой"**

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

##### **2. "Хождение по дну"**

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

##### **3. "Кто выше?"**

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

#### 4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.

Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

#### 5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

#### 6. "Умывание"

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

#### 7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать

медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

## 2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

## 3. "Лягушата"

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

## 4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга.

Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

*в. Для повторения старого материала.*

## 1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

## 2. "Сомбреро"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

## 3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

## **2. Игры, обучающие погружению и всплытию.**

*Для начального разучивания.*

### 1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убрana в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

### 2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

### 3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Конкурс поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды.

По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### 2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы

в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).

По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

*в. Для повторения старого материала.*

#### 1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подтянув ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

#### 2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами.

Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

### 3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног.

Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

### 3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

*А. Для начального разучивания.*

#### 1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

#### 2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый

игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

## 2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

## 3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

*в. Для повторения старого материала.*

## 1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

## 4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

*а. для начального разучивания.*

### 1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

### 1. "Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

*в. Для повторения старого материала.*

### 1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

### 2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

### 3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам).

Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили.

### 5. Игры, обучающие дыханию.

*Для начального разучивания.*

#### 1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

#### 2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро
- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть
- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

*в. Для повторения старого материала.*

#### 1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

### **6. Игры вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.**

Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале.

*а. Для начального разучивания.*

#### 1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

#### 2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).

По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры

полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

### 3. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.

Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

### 5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванью не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед. По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

#### 2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.

Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

### 3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.

По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

### 4. "Хрустальные шары"

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары"

Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

*в. Для повторения старого материала.*

### 1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.

Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

### 2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.

Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

### 3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

4. "Соревнования с яйцом" Игроки становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса).

По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.).

Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582753

Владелец Устюгова Алеantina Михайловна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025