

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 81 «Солнышко» комбинированного вида»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МАДОУ №81  
«Солнышко» комбинированного вида  
Протокол №2 от 03.12.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МАДОУ №81 «Солнышко»  
комбинированного вида  
от 06.12.2024 № 77-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
ознакомительного уровня  
«Аэробика в воде»**

Автор-составитель программы: Субботина В.Н.  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Великий Новгород  
2024

## Пояснительная записка.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 г. N 629.

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и Плана мероприятий по ее реализации»

- Методического пособия «Дополнительная общеразвивающая программа: практическое руководство по проектированию и дизайну» Н.Л.Буйловой 2022г.;

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 81 «Солнышко» комбинированного вида»

- Положения о требованиях к дополнительным общеобразовательным программам, порядке их разработки и экспертизы в МАДОУ «Детский сад №81 «Солнышко» комбинированного вида», утвержденного приказом заведующего от 21.01.2019 №7(б)-ОД

С учётом:

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые);

- письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641\09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 81 «Солнышко» комбинированного вида».

**Новизной данной программы** является то, что она разработана с учётом психологического развития детей старшего дошкольного возраста. В программе

использованы игровая мотивация и возможность реализации задач с учётом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей и интересов детей. Содержание программы конкретизировано с учётом способностей детей.

**Актуальность программы.** В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны.

Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

**Целью** программы является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

**Задачи:**

**Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье ребенка
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни

**Образовательные задачи:**

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания, и собственном теле.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

**Программа адресована** детям в возрасте 5 - 6 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

**Численный состав групп:** 8-10 человек.

**Объем, сроки, режим освоения программы:**

Занятия проводятся в бассейне детского сада 9 месяцев.

Продолжительностью 25 минут в течение учебного года, общая продолжительность обучения составляет 36 часов в год.

**Формы занятий:** групповая и подгрупповая.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основная часть материала отводится практическим занятиям.

**Возрастные особенности старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Двигательная активность детей шестого года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность. Ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Значительно улучшаются показатели в ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координированными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно-координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т.д.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В тоже время у детей на 6-ом году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

**Методы и приемы организации занятий:** игровые, подвижные игры, праздники, развлечения, «Дни здоровья»; индивидуальная работа с отдельными детьми.

### **Структура занятий:**

Подготовительный этап проводится на суше. Цель этого этапа - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию.

Различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;

- общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;
- специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде;
- релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);
- дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);

Основной этап проводится на воде. Разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений.

- различные виды ходьбы в разном темпе;
- игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

- свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

## Планируемые результаты освоения программы:

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.

- Знать правила поведения в воде и на суше.
- Знать названия способов плавания.
- Знать значение прикладного и оздоровительного плавания.
- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Выполнять серии выдохов в воду 8-10 раз
- Выполнять упражнение на задержку дыхания (10-15 сек.).
- Выполнять скольжение в разных положениях (на груди и спине с плавательной доской).
- Плавать с плавательной доской с работой ног на груди и спине.
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Стрела», «Медуза», «Звёздочка».

## Мониторинг развития детей

Для отслеживания результативности работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянная педагогическая диагностика. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей. Проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

### Показатели по плаванию у детей старшего дошкольного возраста

Список сокращений: н.г. – начало года, к.г. – конец года; уровни усвоения: Н-низкий, С-средний, В –высокий

№ п/п	Ф.И. ребенка	Водобоязнь		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Поплавок»		Упражнение «Стрела»		Плавание любым способом		Итого	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.		
1.													
2.													

Водобоязнь – ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя

Погружение в воду с выдохом – стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть

Упражнение «Поплавок» - в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками

голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела» - стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется скольжение до полной остановки.

Плавание любым способом – стоя, сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

#### **Уровни усвоения программы:**

**Н- низкий** - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует

только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

**С – средний** - ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять

упражнения на основе предварительного показа.

**В – высокий** - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

#### **Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- диагностика плавательных умений
- спортивные праздники на воде
- соревнования между детьми детского сада
- участие в городских соревнованиях по плаванию.

### **Учебный план (старший дошкольный возраст)**

№ п/п	Название темы	1 год обучения		
		всего	теория	практика
1.	<b>Диагностика результативности плавательных умений.</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>1.5</b>
2.	<b>Инструктаж. Знакомство с правилами поведения в бассейне.</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>
3.	<b>Скольжение в воде на груди и спине</b> (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
4.	<b>Координационные возможности на суше и в воде:</b> движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе)	<b>7</b>	<b>1.5</b>	<b>5.5</b>
5.	<b>Координационные возможности в воде:</b> движения руками в плавании на груди и	<b>8</b>		

	<b>спине</b> (совершенствование гребковых движений по типу различных облечённых, а также спортивных способов плавания по принципу кроля)		<b>2</b>	<b>6</b>
6.	<b>Сочетание движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду</b> (с постепенным усложнением)	<b>5</b>	<b>0.5</b>	<b>4.5</b>
7.	<b>Развитие физических качеств</b> (совершенствование двигательных навыков)	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>Форма аттестации</b>		-спортивные праздники на воде -соревнования между детьми детского сада		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

**Учебно – тематическое планирование по плаванию  
в старшей дошкольной группе 5-6 лет.**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж	1	0.5	0.5	Беседа
	Диагностика	2	0.5	1.5	Беседа. Наблюдение
	Ознакомление с водой	2	0.5	1.5	Беседа. Наблюдение
	«Я вырасту здоровым», занятие №1,2	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Дружат в нашей группе девочки и мальчики», занятие №3	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Моя безопасность», занятие №4	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«День народного единства», занятие №5	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Неделя игры и игрушки», занятие №6	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Все профессии нужны, все профессии важны», занятие №7,8	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

	«Край ты мой», занятие №9,10	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Новогодний калейдоскоп» , занятие №11,12	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Зимушка хрустальная» , занятие №13	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Каждый ребенок имеет право...», занятие №14	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Любовь к спорту с детства» , занятие №15	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Неделя вежливости и доброты» , занятие №16	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«День защитника Отечества», занятие №17,18	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Очень сильно я люблю маму милую свою», занятие №19,20	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
1		0.1	0.9	Беседа. Наблюдение	
	«Народная культура и традиции» , занятие №21	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«В гостях у сказки» , занятие №22	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Космос - дело серьезное» , занятие №23,24	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«К нам весна шагает быстрыми шагами.» , занятие №25,26	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Чудеса природы» , занятие №27	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Неделя театра» , занятие №28	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Этот праздник со слезами на глазах...» , занятие №29	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

	«Книги и библиотеки» , занятие №30	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Правила дорожные детям знать положено» , занятие №31	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Лето, ах, лето!» , занятие №32	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	Всего	36	7	29	

### Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	16.09.2024	21.06.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 ак. часу

### Содержание.

Занятия № 1-8

Задачи

1. Научить вдоху и выдоху в воду.
2. Научить дыханию в воду при скольжении в воде.
3. Закрепить умение движений ног способом «кроль на груди и спине» с игрушками, доской и другими предметами.
4. Научить умению задерживать дыхание на суши и в воде.
5. Совершенствовать движения ног способом «кроль на груди и спине» и при скольжении.

Занятие № 1

На суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны –10 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе – 10 секунд.
3. Медленный бег – 30 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1-руки через стороны вверхвдох; 2 -3-4 - медленно опустить руки вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.
5. Ходьба с задержкой дыхания: 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 -3— задержка дыхания; 4 – выдох.
6. «Мельница»: И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения руками вперед, назад.
7. И.П. – лежа на груди, руки вперед, кисти рук положить одна на другую.
- 1.-прогнуться, поднять прямые ноги и руки; 2-3- держать; 4 – И.П. Выполнить -2-3 раза.
8. И.П. - то же. Попеременные движения ног способом «кроль» 2 раза по 10 секунд.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо воду, задержать дыхание (считать до

- трех), выпрямиться - выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой. Повторить - 2- 3 раза.
2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе – 15 секунд.
  3. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох - 3 – 4 раза.
  4. Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом «кроль на груди» - 1 – минута.
  5. Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом «кроль на спине».
  6. Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна - 4 – 5 раз.
  7. Игра «Оса».
  8. Попытки самостоятельно плавать . Игры с игрушками.

#### Занятие № 2

##### На суше

1. Ходьба на носках, руки сцеплены вверху – 15 секунд.
2. Бегать, поднимая прямые ноги вперед, - 30 секунд.
3. И.П. – стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед – 10 раз; то же, попеременные круговые движения прямыми руками назад – 10 раз.
4. И.П. – стойка ноги врозь, руки сцеплены вверху - вдох; 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед, с доставанием кистями рук пола, медленный выдох, 4 – И.П.
5. И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом «кроль» в согласовании с дыханием - 2 раза по 10 секунд.
6. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом «кроль» - 2 раза по 10 секунд.
7. И.П. – лежа на спине, прямые руки соединены за головой. 1 – прогнуться; 2 – 3 – держать; 4- И.П.

##### На воде

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 1 минута.
2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, - 3- 4 раза.
3. «Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой) по 2 раза каждым способом.
4. Стоя в наклоне, руки держат доску сбоку, подбородок на воде. 1 – вдох; 2-3-4 - медленный выдох в воду. Повторить 5-6 раз.
5. Плавание с доской способом движения ног «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 1 – 2 минуты.
6. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль» – 1 – 2 минуты.
7. Подвижная игра «Салки» с мячом – 2-3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3- 4 минуты.

#### Занятие № 3

##### На суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - 30 секунд.
2. Медленный бег - 30 секунд
3. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - 20 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнения «Змейка»: 1 – руки через стороны вверх, кисти соединить – вдох; 2-3-4 – руки согнуть и медленно опустить – выдох.

Выполнить 4-5 раз.

5. И.П. – лежа на груди, руки вверх;

1 – отвести руки, ноги в стороны, прогнуться – «Звездочка»; 2 – руки, ноги соединить и лечь – «Стрелочка»; 3 – «Звездочка»; 4 – «Стрелочка». Повторить -2-3 раза.

6. И.П. – лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове.

Имитационные движения руками способом «кроль на спине» (следить за разворотом кистей) - 18 – 20 раз.

7. И.П. – О.С.

8. 1 – Встать на носки, руки вверх - вдох; 2-3- задержка дыхания; 4 - И.П. – Выдох.

На воде

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга – 3-4 раз. То же, выполняя выдох в воду – 3-4 раза.

2. Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться двумя ногами, скользить, вытянув руки с доской – 5- 6 раз. То же упражнение в скольжении, но добавляя выдох в воду.

3. Скользить на спине – 5-6 раз.

4. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»).

5. И.П. – стойка, руки вверх. Наклониться вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед – 10 12 раз.

6. Игры: «Водолаз», «Щука».

7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3-4 минуты.

Занятие № 4

На суше

1. Медленный бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу педагога - до 1 минуты.

2. И.П. – стойка, ноги врозь одна рука вверх. Имитационные круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между руками заданный интервал (руки не догоняют одна другую) – 8 раз вперед, 8 раз назад; повторить 2 раза.

3. И.П. – лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди.

1 – выпрямить руки – вдох; 2 – И.П. – выдох. Повторить - 6-8-10 раз (в зависимости от уровня подготовленности).

4. Лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения прямых ног способом «кроль» – 2 раза по 10-12 секунд.

5. И.П. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх;

1 - сделать левой рукой гребок, повернуть голову влево, на правое ухо – вдох.

2 – вернуться в И.П. – выдох; 3 – сделать правой рукой гребок, повернуть голову направо на левую щеку - вдох. 4 – И.П. – выдох. Повторить – 4-6 раз.

На воде

1. Войдя в воду, сделать вдох, погрузиться в воду, открыть глаза, сделать выдох. Повторить 6-8 раз.

2. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног способом «кроль», сочетая их с дыханием в воду -1 минута.

3. Плавать на груди с доской или игрушкой на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» - 2 минуты.

4. Выполнить упражнение №5 из занятия № 3.

5. Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох, поворачивая голову в сторону – 2-3 раза.

6. Плавать на спине при помощи движений ног с доской в руках – 1-2 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3 минуты.

Занятие № 5

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 1.

На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.

2. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз.

3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом «кроль» – 5-6 раз.

4. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза.

5. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3, встать, не вытирая лицо, сделать выдох.

6. Игры: «Карасик и щука», «Коробочка» - 2 минуты.

=7

7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5 минут.

Занятие № 6

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 2.

На воде

1. Войти в воду парами. Стоя в воде парами лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно погрузиться в воду с головой. Повторить 5-6 раз. Сделать то же упражнение, но с открыванием глаз под водой.

2. То же упражнение, но с выдохом в воду. Повторить – 5-6 раз.

3. Плавать с доской на вытянутых прямых руках при помощи движений ног способом «кроль на груди», в сочетании с дыханием в воду.

4. Плавание «кролем на спине» при помощи движений ног 3-4 раза.

5. По сигналу педагога сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнить продолжительный выдох в воду. Посмотреть, у кого будет больше пузырей.

6. Игры: «Переправа», «Хоровод».

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

Занятие № 7

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 3.

На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - 1 минута.

2. «Стрелочка»: скольжение на груди, спине, отталкиваясь от бортика двумя ногами, с игрушкой в прямых руках - 1 минута.

3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» – 2 минуты.

4. Скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» в сочетании с выдохом в воду - 1 - 2 минуты.

5. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом «кроль», удерживая доску прямыми руками над бедрами – 2 минуты.

6. Подвижная игра «Белые медведи» - 3 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4 минуты.

8. Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» - 5-6 раз

ЗАНЯТИЕ № 8

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 4.

#### На воде

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений вперед- назад, руки в воде – 30 секунд.
2. Медленный бег с выполнением упражнения «винт» по сигналу педагога.
3. Ходьба с выполнением выдохов воду – 30 секунд.
4. Плавание на груди с доской на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием - 1 минута.
5. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.
6. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища – 1-2 минуты.
7. Плавание «кролем на груди» при помощи работы ног, руки соединены: ладонка на ладонке в «Стрелочку» - 3-4 раза.
8. Игры «Байдарки», «Переправа».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 минут.

#### Занятия № 9-16

##### Задачи:

1. Закрепить умения выдоха в воду и вдоха.
2. Совершенствовать движение ног способом «кроль на груди и спине» с предметами и с вытянутыми руками, сложенными в ладонки.
3. Совершенствовать умение скольжения на груди и спине с дыханием.
4. Научить сочетанию вдоха и выдоха в воду при скольжении.

#### Занятие № 9

##### На суше

1. Ходьба на носках, руки сцеплены за головой – 20 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам – 20 секунд.
3. Передвижение на руках, в упоре лежа – 30 секунд.
4. И.П. О.С. . 1 - Поднять руки за голову, пальцами касаться затылка; 2 – отвести локти назад; 3 – выпрямить руки в стороны; 4 – И.П. Повторить 8 – 10 раз.
5. И.П. – лежа на спине, руки в стороны, в одной руке мяч. 1 -Не отрывая ног от пола, переложить мяч из одной руки в другую; 2 И.П. ; 3 – переложить мяч из одной руки в другую. 4 –И.П. Повторить - 6-8 раз.
6. И.П. О.С. 1 - поднять ногу, согнутую в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу. 2-3 - держать. 4 – опустить ногу, выпрямиться. То же с другой ногой. Повторить 6-8 раз.
7. И.П. сесть на пол, опереться руками о пол за спиной. Делать попеременные движения верх-вниз как при способе «кроль». Выполнить - 30 секунд.

##### На воде

1. Выполнить задания занятия № 5.

#### Занятие № 10

##### На суше

1. И.П. стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладони одна над другой. 1-2 отвести локти назад; 3 – развести прямые руки назад. 4 –И.П. Повторить 8-10 раз.
2. Стойка, ноги врозь. 1-2-3 – полуприседания, с каждым счетом приседая все ниже и ниже. 4 –И.П. Повторить 8-10 раз.
3. «Дровосек». И.П. – стойка, ноги врозь, руки в замок над головой. 1 – наклон вперед – вниз, не сгибая колени. 2 – энергично опустить руки вниз, 3 – выпрямиться. Выполнить 8-10 раз.
4. «Достань до пятки». И.П. – стойка, ноги врозь. 1 – слегка согнуть колени, прогнуться назад и достать правой рукой правую пятку; 2 – И.П. 3 – то же левой рукой. Повторить - 8-10 раз.

5. Ходьба на месте, по кругу (вперед, назад), скрестным шагом, на носках, на пятках. Задания меняем по сигналу преподавателя. 1 – 2 минуты.

6. И.П. – лежа на животе, руки вверх.

1 – поднять руки, прогнуться. 2 – И.П.; 3 – поднять ноги, прогнуться 4 – И.П. Выполнить - 10 раз.

7. И.П. - то же, 1 – поднять руки и ноги, 2-3 держать. 4 – И.П. Выполнить 4-6-8-10 раз, в зависимости от уровня подготовленности детей.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 6.

Занятие № 11

На суше

1. Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой – 20 секунд.

2. Ходьба на пятках, хлопая в ладоши за спиной – 20 секунд.

3. Медленный бег: на 4 шага - вдох, на 4 шага- выдох – 30 секунд.

4. И.П.: сидя на полу, опора на локтях. 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить 10 -12 раз.

5. И.П. - то же. Поднять обе ноги и делать попеременные движения ногами способом «кроль на спине» - 20- 30 секунд.

6. И.П. – лежа на животе, руки в упоре на ладошки около груди. 1 – выпрямляя руки, поднять плечи. 2-3 - держать. 4. – И.П. Повторить 10 – 12 раз.

7. И.П. - то же.

1 -выпрямляя руки, поднять плечи, вдох; 2- повернуть голову направо (налево)- выдох; 3- – повернуть голову в И.П. 4 – лечь на живот в И.П.

Повторить 10-12 раз, поворачивая голову в разные стороны.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 7.

Занятие № 12

На суше

1. Ходьба на носках. 1 – на 4 шага – руки через стороны вверх - вдох; 2. на 4 шага -руки вниз - выдох - 30 секунд.

2. И.П. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения согнутых рук в локтях вперед – 8 раз, назад – 8 раз. Повторить - 2 раза.

3. И.П. – лежа на животе на гимнастической скамейке. Выполнять попеременные движения руками способом «кроль» - 20 - 30 секунд.

4. И.П. - то же. Выполнять попеременные движения руками, как при способе «кроль» с поворотами головы направо и налево, в соответствии с движениями рук.

5. Выполнить предыдущее упражнение с дыханием. Вдох при повороте головы направо, налево, в соответствии с движением рук; выдох - голова смотрит вниз. Повторить 10-12 раз.

6. И.П. – О.С.

1- упор присев, ладони на полу; 2 – выпрямить ноги, остаться в наклоне, ладони касаются пола; 3 – упор присев; 4 – И.П. Выполнить 10-12 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 8.

Занятие № 13

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 9.

На воде

1. Ходьба в наклоне с одновременно круговыми движениями прямых рук вперед – 30 секунд.

2. Скольжение на груди, спине – по 5-6 раз.

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки - 1 минута.
4. Плавание «кролем на груди, спине» при помощи ног, с доской в руках – 1-2 минуты.
5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании «кролем», с задержкой дыхания на вдохе – 8-10 раз.
6. Плавание с доской в руках при помощи движений ног - 2-4 минуты.
7. «Вода кипит»: выдохи в воду 8-10 раз.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

#### Занятие № 14

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 10.

На воде

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании «кролем» - 1 – 2 минуты.
3. Плавание «кролем на груди, спине» с доской в руках при помощи движений - 1-2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи ног, руки соединены вверху «Стрелочкой» – 3-4 раза.
5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища – 1-2 минуты.
6. Плавание с доской в одной руке при помощи движения ног и другая рука вдоль туловища – 2 минуты.
7. Повторить упражнение № 6, но с дыханием, поворот головы к руке, которая вытянута вдоль туловища – 2 минуты.
8. Игры «Морской бой», «Хоровод» - по 1 минуте.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 - 5 минут.

#### Занятие № 15

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 11.

На воде

1. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках – 1 минуту.
2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища.
4. Выполнить то же упражнения, но с дыханием, поворот головы к плечу вытянутой руки вдоль туловища – 2 минуты.
5. Плавание «кролем на груди, спине» при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
6. Плавание без доски при помощи движения ног «кролем» и разным положением рук: руки на плечи; руки на поясе; руки за головой, локти в стороны – 4 минуты.
7. Выдохи в воду в удобном для каждого занимающегося положении - 8 -10 раз, (повторить 2-3 раза).
8. Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» - 2 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### Занятие № 16

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 12.

На воде

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами.
2. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании «кролем» – 1-2 минуты.
3. Держась за доску одной рукой, вторую прижать к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом «кроль на груди».
4. Игры «Тюлени», «На буксире».
5. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

#### Занятия № 17-24

##### Задачи:

1. Совершенствовать умения вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.
2. Совершенствовать умение движения ногами при плавании способом «кроль на спине» с предметами и без.
3. Совершенствовать умение движений ног при плавании способом «кроль на груди» с предметами и без.
4. Содействовать развитию координационных способностей, силы рук, брюшного пресса, спины.

#### Занятие № 17

##### На суше

1. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая находится у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на неё. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить 15-20 раз.
2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в исходное положение. Выполнить 15-20 раз.
3. Выполнить движения рук и ног, как при плавании «кролем на груди и спине».
4. Упражнения в парах. И.П.- один лежит на спине, руки вдоль туловища, другой сидит у ног и держится руками за голени. Первый поднимает туловище до вертикали 3- 5-7 и т.д. раз, в соответствии с уровнем своей подготовленности. Затем меняются местами
5. Один лежит на груди, руки вдоль туловища. Другой сидит у ног и держится руками за голени. Первый на счет раз поднимает туловище по счету педагога, на счет два принимает И.П. Повторить 3-5-7 раз в зависимости от уровня подготовленности. Затем меняются местами.

##### На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 13.

#### Занятие № 18

##### На суше

1. Ходьба с выполнением дыхания: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую ноздрю; затем вдох через правую ноздрю, левую зажать, выдох через левую – 30 секунд.
2. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад - 30 секунд.
3. Медленный бег – 30 секунд – 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания:  
1-2-3 - руки через стороны, вверх – глубокий вдох; 4 – полный выдох с опусканием расслабленных рук вниз. Повторить 4-5 раз
5. И.П. – лежа на груди, руки вверх.

- 1 – поднять руки; 2 – поднять ноги; 3 – держать; 4 И.П.. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. – сидя, упор сзади на предплечья. 1 – поднять прямые ноги; 2-3-4-5 - держать; 6 – И.П..
7. И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – 6-8-10 раз, в зависимости от уровня подготовленности.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 14.

Занятие № 19

На суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе – 30 секунд.
2. Бег с задержкой дыхания на 4 счета – 30 секунд.
3. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, одна рука вверх. Попеременные движения руками способом «кроль на груди» с выдохом под гребущую руку - 30 секунд.
4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль на спине - 30 секунд.
5. Упражнения в парах на развитие мышц брюшного пресса и спины: 4-е и 5-е упражнения из занятия № 17.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 15.

Занятие № 20

На суше

1. Ходьба, руки на поясе, поднимая ноги, согнутые в коленях – 30 секунд.
2. Ходьба: 1-2-3 - руки через стороны вверх – вдох; 4-5-6 – задержка дыхания; 7-8 медленный выдох, руки расслабленно опустить - 30 секунд.
3. И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом «кроль» - 2x10 секунд.
4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль – 2 x 10 секунд.
5. И.П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе.
6. 1 – наклон вперед, с касанием ладонями пола; 2 – И.П. Повторить 10 – 12 раз.
7. И.П стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад, следить за разворотом ладони наружу - 30 секунд.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 16.

Занятие № 21

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 17.

На воде

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
2. Скользить на груди, руки поднять вверх; на спине с движениями ног, как при плавании способом «кроль», – 2 минуты.
3. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая вдоль туловища; поменять положение рук – 1 минута.
4. Плавать на спине при помощи движений ног - 2-3 минуты.
5. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений рук с дыханием под гребущую руку, как при плавании «кролем на груди» – 2 минуты.
6. Игра « Гонка мячей» -2-3 минуты.
7. Свободное плавание и индивидуальная работа – 3 – минуты.

Занятие № 22

На суше

1. – Выполнить упражнения из занятия № 18.

На воде

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально, - 30 секунд-1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «винт» по команде преподавателя – 30 секунд.
3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, на спине - в другой конец бассейна. - 2 минуты.
4. Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук - 2 минуты.
5. Пробовать плавать способом «кроль на спине» с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук - 30 сек – 1 минута.
6. Игра «Кувырок в воде» - 2 минуты.
7. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа – 3-4 минуты.

#### Занятие № 23

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 19

На воде

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 1 минута.
2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.
3. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду - 2 минуты.
5. Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх - 1-2 минуты.
6. Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки вверху «Стрелочкой» – 1 минута.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### Занятие № 24

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 20.

На воде

1. Ходьба с погружением под воду и с выдохом в воду, по команде преподавателя – 1 минута.
2. Медленный бег в бассейне с доставанием предметов со дна – 1 минута.
3. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием в воду, руки держат доску – 2 минуты.
4. Плавание на спине способом «кроль» с доской в руках, переплыть бассейн поперек. Повторить 2-3 раза.
5. «Стрелочка», «Поплавок», «Стрелочка на спине» - 6-8 метров.
6. Плавание кролем на груди поперек бассейна, с движениями ног, руки вдоль туловища, дыхание произвольно.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### Занятия № 25-32

Задачи

1. Закрепить умение задерживать дыхание под водой при нырянии;
2. Закрепить умение дышать при выполнении скольжения способом «кроль на груди».
3. Закрепить умение плавать способом «кроль на груди» с помощью движений ног с доской и без неё.
4. Закрепить умение плавать способом «кроль на спине», с помощью движения ног, с доской и без.
5. Содействовать развитию координационных способностей, силы рук, брюшного пресса и спины, гибкости;

6. Способствовать воспитанию смелости, решительности, чувства товарищества.

#### Занятие № 25

На суше

1. Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе – 4 шага; ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе – 4 шага. Повторить 30 секунд.

2. И.П.- О.С. – – круговые движения прямых рук вперед – 1-8 счетов; назад - на 1-8 счетов, с увеличением скорости движения.

3. И.П. – О.С. 1. – шаг левой в сторону, руки на пояс, наклон влево; 2 – И.П.; 3 -4 то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

4. И.П. – О.С. 1 – упор присев; 2 - упор лежа, 3,4,5,6, 7 - отжаться ; 8 И.П.

Повторить 3-4 раза.

5. И.П. Лежа на спине, руки за головой. 1- поднять ноги; 2 – развести в стороны; 3- свести скрестно, 4 – развести в стороны, и т.д. 10, 15, 20 секунд. Кто сколько сможет.

6. И.П. Лежа на груди, руки вверх, 1. – поднять ноги и руки, прогнуться; 2,3, 4, 5,6,7 держать; 8 – лечь, расслабиться. Повторить 6-8 раз.

7. И.П. присед, ладони на полу. 1 – выпрямит ноги, ладони на полу; 2 – и.п.

Повторить 8-10 раз

8. И.П. – лежа на спине, одна нога вверх. Медленная смена прямых ног – 10-20 секунд.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 21.

#### Занятие № 26

На суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе -20 секунд; То же с подскоками; то же, но руки в стороны, выполнить круговые движения руками вперед - 4 счета; круговые движения руками назад – 4 счета. Повторить по 20 секунд.

2. И.П. стойка, ноги врозь. Попеременные движения руками способом «кроль на спине» - 30 секунд.

3. И.П. – лежа на груди, руки на полу. Попеременные движения ног способом «кроль» - 3 х по 10 секунд.

4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом «кроль» - 3 х по 10 секунд.

5. И.П. - сидя на полу, руки на поясе. 1,2,3 - пружинистые наклоны вперед, с доставанием руками носок ног; 4 И.П. Повторить 10-12 раз.

6. И.П. - упор лежа – отжимания от пола, до полного выпрямления рук. Отжаться 4-6-8-10 раз – в зависимости от уровня подготовленности.

7. И.П. - О.С.

1 – присед в группировке «Поплавок»; 2,3,4,5,6 – задержка дыхания на вдохе; 7 – выдох; 8 - И.П. Повторить 3-4 раза.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 22.

#### Занятие № 27

На суше

1. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад – 30 секунд.

2. Медленный бег – 30 - 45 секунд.

3. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: 1,2,3 – глубокий вдох, медленно поднять руки вверх; 4 –полный выдох, медленно опустить руки.

4. И.П. – лежа на спине, руки за головой. 1 – поднять прямые ноги ; выполнять движения прямыми ногами движения вверх - вниз, как при «кроле на спине» –

30 секунд; 15 секунд - отдых. Поднять прямые ноги вперед - вверх. Выполнять прямыми ногами скрестные, горизонтальные движения – 30 секунд. Повторить по 2 раза.

5. Упражнения в парах. Один лежит на груди, руки вдоль туловища, второй держит ноги за голеностоп. Первому на счет раз - поднять плечи - на счет два – опустить. Повторить 12-15 раз. Потом смена положения в парах..

6. И.П. – упор лежа. Отжимание до полного выпрямления рук. Повторить 4-6-8-10 раз. В соответствии с уровнем подготовленности.

7. И.П.- лежа на спине, руки впереди- вдох; 1 – сесть, сгруппироваться, обхватить колени руками – выдох; 2 – И.П. -вдох.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 23.

Занятие № 28

На суше

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. - 6-8 раз.

2. Ходьба на 4 счета по команде преподавателя: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем своде стопы. Повторить 8-10раз.

3. И.П. – лежа на груди, руки за головой. Попеременные движения ног способом «кроль на груди». Повторить 10-20 секунд.

4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямыми ногами способом «кроль на спине» –от 30 секунд до 1 минуты. По уровню подготовленности.

5. И.П. - стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед – 8 раз; сделать 2-3 повторения.

6. И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения назад, следить за разворотом ладони наружу – 2 раза по 16 счетов.

7. И.П. – О.С.

1. – выпад влево, руки в стороны; 2 – И.П.; 3 – выпад вправо, руки в стороны. 4 - И.П. Повторить 8-10 раз.

8. И.П. – О.С.

1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - выпрыгнуть в И.П. Повторить 6-8 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 24.

Занятие № 29

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 25.

На воде

1. Ходьба с погружением под воду с головой, с выполнением выдоха в воду - 1 минута.

2. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием, руки держат доску - 2 минуты.

3. Плавание способом «кроль на груди», при помощи движений ног, руки: одна вверху, другая на поясе; затем смена положения рук в согласовании с дыханием - 1 минута.

4. Плавание при помощи ног способом кроль на спине с доской в руках, в согласовании с дыханием – 2 минуты.

5. Плавание при помощи движения ног, способом кроль на спине, руки вдоль туловища, в согласовании с дыханием – 2 минуты.

6. Бег с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу. 1 минута.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

Занятие № 30

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 26.

На воде

1. Ходьба на носках – 4 шага, в приседе – 4 шага, руки на поясе. Выполнить 1 минуту.

2. Ходьба с выполнением выдохов в воду по сигналу – 30 секунд.

3. Войдя в воду, пронырнуть 2-3 обруча, поставленных в воде вертикально - 2-3 раза.

4. Бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу – 20 секунд.

5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине» с доской в руках, в согласовании с дыханием – 1 минута.

6. Попытаться сесть на дно бассейна.

7. Игра «Море волнуется».

8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

Занятие № 31

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 27.

На воде

1. Ходьба с выполнением круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.

2. Игра в парах: «Зеркальце».

3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони в «стрелочку», оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине - 30 секунд.

4. Игра «Водолазы».

5. Плавать на спине с помощью движений ног с доской за головой – 1-2 минуты.

6. Плавать на груди с доской на вытянутых руках - 1-минута.

7. Выдохи в воду 20 – 30 секунд.

8. Свободное плавание.

Занятие № 32

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 28.

На воде

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча.

2. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, руки вверх «Стрелочкой»; на спине, руки вдоль туловища, – в другой конец бассейна. Повторить 3-4 раза.

3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» одна рука – вверх, другая прижата к туловищу - 30 секунд; затем смена положения рук - – 30 секунд.

4. Плавание с доской способом «кроль на груди» при помощи движений ног – 1-2 минуты.

5. Плавание с доской способом «кроль на спине» – 1-2 минуты.

6. Свободное плавание.

Занятие № 33

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 26.

На воде

1. Ходьба на носках – 4 шага, в приседе – 4 шага, руки на поясе. Выполнить 1 минуту.

2. Ходьба с выполнением выдохов в воду по сигналу – 30 секунд.

3. Войдя в воду, пронырнуть 2-3 обруча, поставленных в воде вертикально - 2-3

раза.

4. Бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу – 20 секунд.
5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине» с доской в руках, в согласовании с дыханием – 1 минута.
6. Попытаться сесть на дно бассейна.
7. Игра «Море волнуется».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты

#### **Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей**

**Методы и приемы:** показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

**Дидактические материалы:**

1. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

- Плавательные доски – 12 шт.
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров – 30 шт.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров - 80 шт.
- Надувные круги разных размеров – 20 шт.
- Нарукавники – 10 шт.
- Очки для плавания – 6 шт.
- Поролоновые палки (нудолсы) – 15 шт.
- Мячи разных размеров -10 шт.
- Обручи – 8 шт.
- Шест – 1шт.
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой – 30 шт.
- Музыкальный центр - 1 шт.
- Диски с музыкальными композициями -10 шт.
- Дорожка для профилактики плоскостопия – 5шт.
- Разделительная дорожка – 1 шт.
- Спасательный жилет – 2 шт.
- Ласты – 6 шт.
- Маски для плавания – 2шт.
- Лопатки для рук – 4 шт.
- Судейский свисток – 3 шт.
- Секундомер – 1 шт.

— Термометр (водный, комнатный) – 2 шт.

— Фен – 1 шт.

### Список используемой литературы.

Для педагога:

1. Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», 2010г.
2. М.Рыбак «Раз, два, три, плыви». Обруч 2010г.
3. Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду». Просвещение 1991г.
4. А.Д.Викулов «Развитие физических способностей детей». Гринго 1996 г.
5. Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать». Детство-пресс 2005 г.
6. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать». Просвещение 1985г.
7. Журнал «Обруч»
8. И.А.Большакова « Маленький дельфин».Аркти 2005 г.

Для родителей и детей:

- 1.Т.Лафлин «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому». Манн, Иванов и Фербер 2012г.
- 2.Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь - плавание». Астрель АСТ 2002г.
- 3.В.С.Васильев «Обучение детей плаванию». Физкультура и спорт 1989г.
- 4.Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша». Феникс 2007 г.
- 5.Е.Карпенко,Т.Короткова«Плавание.Игровой метод обучения».Терра-Спорт 2009г.
- 6.Н.Л.Петрова «Плавание. Техника обучения детей раннего возраста».2008 г.

### Календарно – тематическое планирование по плаванию в старшей дошкольной группе 5-6 лет.

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Игровые упражнения	Место проведения
Сентябрь		по расписанию	Групповая	Инструктаж	Вводная беседа Знакомство с правилами поведения в бассейне.	Помещение бассейна
				Диагностика		
				Ознакомление с водой	«Мы веселые ребята» «Качели» «Байдарки»	
Октябрь			Групповая	«Я вырасту здоровым»	«Карасик и щука» «Резвый мячик» «Ветерок»	Помещение бассейна
					«Вольны на море» «Море волнуется» «Смелые ребята»	

				«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»	«Человечек» «Насос» «Невод»	
				«Моя безопасность»	«Опасно-неопасно» «Резвый мячик» «Лягушка» «Пузыри» «Фонтаны»	
Ноябрь			Групповая	«День народного единства»	«Карусели» «Невод» «Лягушка» «Поезд в туннель»	Помещение бассейна
				«Неделя игры и игрушки»	«Моя любимая игрушка» «Мяч по кругу» «Лягушка» «Поплавок» «Поезд в туннель»	
				«Все профессии нужны, все профессии важны»	«Водолазы» «Пузыри» «Я плаваю» «Фонтан»	
					«Передай мяч» «Воротики» «Водолазы» «Медуза» «Лягушка»	
Декабрь			Групповая	«Край ты мой»	«Морской бой» «Насос» «Удочка» «Я плаваю» «Зеркальце»	Помещение бассейна
					«Насос» «Качели» «Водолазы» «Торпеда»	
				«Новогодний калейдоскоп»	«Водолазы» «Звезда» «Стрелочка» «Мяч по кругу» «Фонтан»	
					«Поезд в туннель» «На буксире» «Тачка» «Караси и карпы»	

Январь			Групповая	«Зимушка хрустальная»	«Насос» «Удочка» «Пятнашки с поплавком» «Чье звено скорее соберется?»	Помещение бассейна
				«Каждый ребенок имеет право...»	«Пловцы» «Караси и карпы» «Мы веселые ребята»	
				«Любовь к спорту с детства»	«Сядь на дно» «Медузы» «Поплавок» «Лягушка» «Звезда»	
Февраль			Групповая	«Неделя вежливости и доброты»	«Охотники и утки» «Фонтан» «Слушай сигнал»	Помещение бассейна
				«День защитника Отечества»	«Мельница» «Морской бой» «Невод» «Я плыву»	
				«Очень сильно я люблю маму милую свою»	«Нырни в круг» «Поплавок» «Винт»	
Март			Групповая		«Попади в цель» «Лучшая звезда» «Водолазы»	Помещение бассейна
					«Хоровод» «Винт» «Стрела» «Торпеда»	
				«Народная культура и традиции»	«Переправа» «Кто кого?» «Тачка»	
				«В гостях у сказки»	«Веселый бубен» «У кого больше пузырей?» «Кто дальше?»	
Апрель			Групповая	«Космос - дело серьезное»	«Космонавты» «Поезд в туннель» «На буксире» «Тачка» «Караси и карпы»	Помещение бассейна
					«Мельница» «Морской бой» «Невод» «Я плыву»	

				«К нам весна шагает быстрыми шагами.»	«Кувырок в воде» «Торпеда» «Винт»	
				«Чудеса природы»	«Заря» «Чье звено скорее соберётся?»	
				«Неделя театра»	«Обитатели морей» «Пятнашки» «Кари и щука»	
Май			Групповая	«Этот праздник со слезами на глазах...»	«Поезд в туннель» «Торпеда» «Водолазы»	Помещение бассейна
				«Книги и библиотеки»	«На буксире» «Нырни в круг»	
				«Правила дорожные детям знать положено»	«Мы водители» «Автобус» «Светофор» «Винт» «Зеркальце» «Разговор по телефону»	
				«Лето, ах, лето!»	Игры на выбор	