

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: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Великий Новгород
2024

Пояснительная записка.

Каждый ребёнок должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, закаляют организм. Вырабатывается хорошая осанка, активные движения ног в воде укрепляют стопы ребёнка и предупреждают плоскостопие. (Воронова Е.К.)

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Программа дополнительного образования по плаванию «Аэробика в воде» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе авторской программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду».

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

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

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. N 467

- 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»

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р

- 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.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия, готовится к переходу в спортивный бассейн. А также создаются условия оздоровления всех систем его организма.

Актуальность программы. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольника невелика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В процессе обучения плаванию вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ребенка, что предупреждает плоскостопие.

Физические занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, активизируется дыхательная система, обмен веществ. Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению ребенка,

побуждает к творческой деятельности в создании новых движений и композиций, повышает интерес к различным способам плавания.

Плавание благотворно влияет на формирование личности ребенка.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- охранять жизнь и укреплять здоровье;
- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной и сердечно - сосудистой систем;
- предупреждать нарушения осанки и плоскостопия.

Образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
 - обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
 - обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- Занятия с детьми носят ярко выраженную дидактическую направленность.

Развивающие задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать различные двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, а также выносливость, подвижность в суставах, гибкость.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию: морально-волевых качеств- правдивости, смелости, решительности, настойчивости и др.; нравственных качеств -честности, доброжелательности, скромности и др.; трудовых качеств –трудолюбию, добросовестности, исполнительности и др.

Программа адресована детям в возрасте 6 -7 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 30 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 (6-7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная

ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

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.

Формой организации обучения является групповая и подгрупповая.

Планируемые результаты освоения программы:

- Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.
- Знать правила поведения в воде и на суше.
- Совершенствовать дыхание с поворотом головы.
- Выполнять многократные выдохи в воду (10-12 раз).
- Задерживать дыхание на 15-20 секунд.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»)
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» на спине и

груди.

- Знать способы плавания «басс» и «дельфин».
- Попытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс».
- Уметь оказывать помощь тонущему в воде.

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
(подготовительный к школе возраст)**

№ п/п	Название темы	1 год		
		всего	теория	практика
1.	Диагностика результативности плавательных умений.	2	1	1
2.	Инструктаж. Знакомство с правилами поведения в бассейне.	1	1	-
3.	Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	6	1	5
4.	Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе)	8	0.5	7.5
5.	Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облечённых, а также спортивных способов плавания по принципу кроля)	5	0.5	4.5
6.	Сочетание движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду (с постепенным усложнением)	9	1.5	7.5
7.	Развитие физических качеств. Акваэробика: комплексы упражнений в воде (совершенствование двигательных навыков)	5	0.5	4.5
Форма аттестации		-спортивные праздники на воде -соревнования между детьми детского сада		
ИТОГО ЗАНЯТИЙ:		36	6	30

Учебно – тематическое планирование по плаванию в подготовительной к школе группе 6-7 лет.

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж	1	0.3	0.7	Беседа
	Диагностика	2	0.3	1.7	Беседа. Наблюдение
	«Я в мире человек» , занятие №1,2	2	0.5	1.5	Беседа. Наблюдение
	«Я вырасту здоровым» , занятие №3,4	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Мы такие разные» , занятие №5	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Моя безопасность» , занятие №6	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«День народного единства» , занятие №7	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Неделя игры и игрушки» , занятие №8	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Все профессии нужны, все профессии важны» , занятие №9,10	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Край ты мой» , занятие №11,12	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Новогодний калейдоскоп» , занятие №13,14	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

	«Зимушка хрустальная» , занятие №15	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Каждый ребенок имеет право...», занятие №16	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Любовь к спорту с детства» , занятие №17	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Неделя вежливости и доброты» , занятие №18	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«День защитника Отечества» , занятие №19,20	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Очень сильно я люблю маму милую свою» , занятие №21,22	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«Народная культура и традиции» , занятие №23	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«В гостях у сказки» , занятие №24	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Космос - дело серьезное» , занятие №25,26	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
		1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	«К нам весна шагает быстрыми шагами.» , занятие №27	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Птичий двор» , занятие №28	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Неделя театра» , занятие №29	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Этот праздник со слезами на глазах...» , занятие №30	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Книги и библиотеки» , занятие №31	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
	«Правила дорожные детям знать положено» , занятие №32	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

	«Лето, ах, лето!» , занятие №33	1	0.1	0.9	Беседа. Наблюдение
	Всего	36	6	30	

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 умению вдоха и выдоха в воду с поворотом головы направо и налево.
2. Научить умению работать руками при плавании способом «кроль на спине», с опорой.
3. Научить умению работать руками при плавании способом «кроль на груди», с опорой и с дыханием
4. Содействовать развитию координационных способностей, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.

Занятие № 1

На суше

1. И.П. – О.С.

1. – ходьба на носках, руки за головой – 4 шага;

2. – ходьба на пятках, руки за спиной – 4 шага;

3. – ходьба приставными шагами левым доком , руки в стороны - 4 шага;

4. – ходьба приставными шагами, правым боком, руки в стороны – 4 шага.

Повторить 8-10 раз.

2. Медленный бег, высоко поднимая колени, руки работают активно вперед-назад – 1 минута.

3. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1-2 - руки через стороны, вверх – вдох; 3-4-5-6 – задержка дыхания; 7-8 - медленный выдох, опустить руки - 1 минута.

4. И.П. – лежа на спине. Попеременные движения ног способом «кроль» – 3 раза по 10 секунд

5. И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом «кроль» – 3 раза по 10 секунд.

6. И.П. – упор лежа на груди. Отжимания 4-6-8- раз, в зависимости от уровня подготовленности.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 32, старшей группы

Занятие № 2

На суше

1. Ходьба на носках с мешочком на голове, руки за головой – 1 минута.
2. Бег, поднимая прямые ноги впереди – 30 секунд.
3. И.П – стойка, ноги врозь, руки за головой. 1 – наклон вперед, с доставанием ладонями пола; 2 – И.П. Повторить 12 раз.
4. И.П. – стойка, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения рук вперед – 12 раз; то же - назад.
5. И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием – 3 раза по 10 секунд.
6. И.П. – лежа на спине, руки за головой. Попеременные движения ног способом «кроль» – 3 раза по 10 секунд.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 33 старшей группы.

Занятие № 3

На суше

1. Ходьба «змейкой», руки за головой- 4 шага на носках, 4 – шага на пятках, 4 – шага на внутреннем своде стопы, 4 шага на внешнем своде стопы – повторить 1 минуту.
2. Медленный бег – 20 секунд; ходьба, высоко поднимая колени - 20 секунд ; медленный бег спиной вперед – 20 секунд; ходьба с упражнениями на восстановление дыхания – на счет 1-2-3 – медленный вдох, на 4 – быстрый выдох. Повторить 2 – раза.
3. И.П. – лежа на груди, руки вверх; 1- прогнуться. отвести прямые руки и ноги в стороны – «Звездочка»; 2 – руки и ноги соединить – «Стрелка»; повторить 2-3 раза.
4. И.П. – лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения руками способом «кроль на спине»(следить за разворотом кистей наружу) – 20 раз.
5. И.П - лежа на спине, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом «кроль» – 10 секунд. Разведение в стороны и сведение скрестно прямых ног - 10 секунд, повторить 2-3 раза.
6. И.П. – О.С.

1. – подняться на носки, руки вверх, вдох; 2-3-4-5 –задержка дыхания; 6 – наклон вперед, руки вниз, расслабиться – выдох.

На воде

1. – Выполнить упражнения из занятия № 34, старшей группы.

Занятие № 4

На суше

1. Ходьба на носках руки за головой, локти отведены в стороны – 1 минута.
2. Передвижение на руках, в упоре лежа – 20 секунд.
3. Медленный бег: 4 шага – вдох, на 4 шага - выдох. Выполнять – 30 секунд.
4. И.П. – лежа на животе, руки в упоре на ладонки около груди. 1. –выпрямить руки. 2-3 -4 -5 –держать; 6 – И.П. Повторить 10-12 раз.
5. И.П. то же. 1. Выпрямляя руки - вдох, 2. – повернуть голову направо – выдох; 3 – повернуть голову в И.П. – вдох; 4 – повернуть голову налево – выдох. Повторить 10 - 12 раз.
6. И.П – упор лежа. Отжимания – 3-5-7- раз, в зависимости от уровня подготовленности.
7. И.П.- сед на полу, руки к плечам. 1 – наклон вперед, достать руками носки ног, взяться за них, коснуться грудью колен; 2-3 – держать. 4 – И.П. Повторить 10-12 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 35.

Занятие № 5

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 1

На воде

1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Передвижение в воде по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком.
3. Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом «кроль» -2 минуты.
4. Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом «кроль» – 2 минуты.
5. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте – 1 минута.
6. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом «кроль», с опорой другой рукой на доску – 30 секунд.
7. То же, но с опорой другой рукой на доску.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3- минуты.

Занятие № 6

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 2.

На воде

1. Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр.
2. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания, встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз.
3. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз.
4. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное – выполнять 1 минуту.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль» – 1 минута.
6. Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе «кроль», с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу – 1 минута.
7. То же, с опорой другой рукой – 1 минута.
8. Упражнение на дыхание в воде: «Насос» - 30 секунд.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятие № 7

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 3.

На воде

1. Погружение под воду, с задержкой дыхания, с открытыми глазами: собрать со дна предметы красного цвета. Повторить 2-3 раза.
2. Плавание на спине при помощи движения ног способом «кроль», с опорой одной рукой на доску, с движениями другой рукой способом «кроль» – 1 минута..
3. То же, с движениями другой рукой – 1 минута.
4. Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, плавание при помощи движения ног способом «кроль» – 1 минута.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль», руки -

- одна ладонь на другой сверху – 1 минута.
6. Игра: «Тюлени», «Пароход» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

Занятие № 8

На суше

1. Выполнить упражнения и занятия № 4.

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед, руки вверх, с попеременными движениями прямых рук, как при способе «кроль на груди» – 1 минута.
2. Бег по дну бассейна с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально – 1 минута.
3. Плавание на груди, спине, при помощи движений ног, руки вверх, ладони сложены вместе – одна на другой – по 1-2 минуте.
4. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, по команде преподавателя менять положение рук – 1 минута.
5. Стоя на дне бассейна в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании способом «кроль», с дыханием под одну руку – 1-2 минуты.
6. Игра: «Найди ракушку».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятия № 9-14

Задачи:

1. Научить плаванию способом «кроль на спине», с помощью движения рук.
2. Научить плаванию способом «кроль на груди», с помощью движения рук.
3. Закрепить умение вдоха и выдоха в воду с поворотом головы.
4. Научить при работе рук способом «кроль на груди, совершать вдох под гребущую руку, а выдох в воду.
5. Содействовать дальнейшему развитию двигательных способностей.

Занятие № 9

На суше

1. Ходьба на носках, руки вверх - 4 шага; ходьба на пятках, руки к плечам – 4 шага; ходьба на носках, руки за головой – 4 шага; ходьба на пятках, руки за спиной – 4 шага. Повторить 2 –раза.
2. И.П. – лежа на гимнастической скамейке на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на спине»; дыхание произвольное – 1 - 2 минуты.
3. И.П.- лежа на груди, на гимнастической скамейке на груди, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные, гребковые движения руками способом «кроль на груди»; дыхание произвольно - 1-2 минуты.
4. И.П. - упор лежа на груди, руки прямые – отжимания – 3-5-7 раз, в зависимости от уровня подготовленности.
5. И.П. - лежа на груди, руки в упоре на ладони около груди;
1 – выпрямляя руки, поднять плечи – выдох; 2 – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в и.п. – выдох; 4 повернуть голову налево - вдох. Повторить 10-12 раз под каждую руку.
6. И.П. – лежа на спине, упор на предплечья, сзади. Попеременные движения прямыми ногами, как при способе кроль на спине -2 минуты.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 5.

Занятие № 10

На суше

1. Медленный бег с поворотами на 180 градусов по сигналу преподавателя – 1

минута.

2. И.П. – лежа на гимнастической скамейке на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на спине», вдох под левую (правую) руку. Повторить по 1 минуте под каждую руку.

3. И.П. - лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на груди»; дыхание под левую (правую) руку. Повторить по 1 минуте под каждую руку.

4. И.П. лежа на груди, руки в упоре на ладони (около груди). 1. –Выпрямляя руки, – выдох; 2. – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в И.П.- выдох; 4-

повернуть голову налево – вдох, повторить - 1 минуту.

5. Лежа на животе, руки за голову. 1.- поднять плечи, прогнуться; 2-3 - держать; 4 – И.П. Повторить 10-12 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 6

Занятие № 11

На суше

1. Ходьба в наклоне с попеременными гребковыми движениями рук, как при способе «кроль на груди», 2 раза по 1 минуте.

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

3. И.П. – лежа на спине, одна нога вверх. Попеременная, медленная (под счет преподавателя) смена прямых ног – 10-20 секунд.

4. И.П. присед, ладони на полу. 1. – выпрямить ноги, ладони от пола не отрывать; 2 – вернуться в И.П. Повторить 10-12 раз.

5. И.П. - лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на груди»; дыхание под правую (левую) руку. Повторить по 2 минуты под каждую руку.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 7

Занятие № 12

На суше

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

2. Медленный бег: 1 минута с выпрыгиванием по сигналу преподавателя.

3. Упражнения в парах. Один лежит на груди, руки вдоль туловища, второй держит ноги за голеностопы. 1- лежащему поднять туловище; 2.- И.П. Повторить 12-15 раз. Потом смена положения в парах.

4. И.П. – лежа на груди, руки в упоре на ладони, около груди.

1 – выпрямляя руки – выдох; 2 – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в И.П. – выдох; 4- повернуть голову налево - вдох.

Повторить - 1 минуту.

5. И.П.- лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками, способом «кроль на груди»; дыхание под левую (правую) руку. Повторить по 2 минуте под каждую руку.

6. И.П. - лежа на спине на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом кроль на спине; дыхание: вдох под правую (левую) руку, повторить по 2 минуты.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 8.

Занятие № 13

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 9.

На воде

1. Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя – 1 минута.

2. Из положения, лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохи в воду, с поворотом головы в правую и левую сторону – 1 минута.

3. Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить попеременные движения рук, как при «кроле на груди» с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку - 1 минута.

4. И.П. - то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку – выполнить 1 минуту.

5. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием – 2 минуты.

7. Бег в воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу преподавателя 1 - минута.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

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. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках - 1 минута.

3. Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.

4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине; дыхание произвольно.

Выполнить по 2 минуты на каждую руку.

5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; дыхание в воду под одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.

6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятие № 15

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 11.

На воде

1. Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, присесть, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3-4 серии с отдыхом.

2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты.

3. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом «кроль на груди» и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку.

Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

5. Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос» - по 2 минуты.

6. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

Занятие № 16

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 12.

На воде

1. Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены вверху, по команде преподавателя – 1 минута.

2. Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально.

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

4. Пробовать плавать способом «кроль на спине» при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.

5. Пробовать плавать способом «кроль на груди» при помощи движений рук, дыхание произвольное – 2-3 раза.

6. Игра «Тюлени», «Винт» - 2-3 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятия № 17-24

Задачи

1. Совершенствовать умение вдоха выдоха в воду с поворотом головы, способом «кроль на груди» с движением ног.

2. Научить плавать способом «кроль на спине» с помощью движения рук.

3. Научить плавать способом «кроль на груди» с помощью движения рук.

4. Закрепить умение совершать вдох под гребущую руку, а выдох в воду при плавании способом «кроль на груди».

Занятие № 17

На суше

1. Ходьба на носках, руки за головой – 30 секунд.

2. Ходьба на пятках, руки за спиной – 30 секунд.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2 – И.П.; 3-4 - то же к правой ноге.

4. И.П. – лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди. 1. –выпрямить руки, не отрывая таза от пола, - вдох; 2. – опуститься в И.П. - медленный выдох. Повторить 10-12 раз

5. И.П. – лежа на спине, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками в согласовании с движениями ног, как при кроле. Дыхание произвольное. Выполнять 2 – минуты.

6. И.П. – упор лежа на животе, руки выпрямлены. 1 – поворот головы направо – вдох; 2 – И.П. – выдох; 3 – поворот головы налево – вдох; 4 – поворот головы в И.П. – выдох. – Выполнить 1-2 минуты.

7. И.П. - лежа на животе на гимнастической скамейке, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, как при способе «кроль», в согласовании с движениями рук. Дыхание под одну гребковую руку.

8. И.П. - упор, лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони около груди. Отжимания – 3-5-7-9 раз , в зависимости от уровня подготовленности.

На воде

1. – Выполнить упражнения из занятия № 13.

Занятие № 18

На суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч – 30 секунд.
2. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2-3-4 – медленный выдох, с опусканием рук вниз. Повторить 6-8 раз.
3. И.П. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 – поворот головы направо – вдох через рот; 2-3-4 поворот головы в И.П. – медленный выдох через рот и нос. Повторить 10-12 раз.
4. И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ногами, как при способе «кроль», в согласовании с движениями рук. Дыхание произвольно. Выполнить 2 минуты.
5. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 – пружинистые наклоны вперед с доставанием ладонями пола; 4 – И.П..
6. И.П.- лежа на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища, Попеременные движения ногами, в согласовании с движениями рук, как при способе « кроль», дыхание произвольное.
7. Упражнения в парах. Один лежит на животе, поднять туловище, руки вдоль туловища, другой держит партнера за голени. 1 –поднять туловище, вдох; 2-3- держать; 4 – опуститься в И.П.. – выдох.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 14.

Занятие № 19

На суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе. 1 – 2 – локти вперед; 3-4 –локти назад – прогнуться. Выполнять 30 секунд
2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 –пружинистые наклоны вправо. 4 – И.П.; 5-6-7 – пружинистые наклоны влево; 8 – И.П.
3. И.П. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 – поворот головы влево – вдох через рот; 2-3-4 – повернуть голову в И.П. – медленный выдох через рот и нос. Повторить 10-12 раз.
4. И.П. – стойка одна рука вверх, другая внизу. Имитационные движения рук способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием, вдох выполняется под определенную руку; (следить за разворотом кисти) – 1 минута.
5. И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, в согласовании с движениями рук, как при способе «кроль»; дыхание под определенную руку.
6. И.П. – О.С..
1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 – И.П.; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.П. Повторить 10-12 раз.
7. И.П. – лежа на гимнастической скамейке на груди, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, в согласовании с движениями рук, как при способе «кроль»; дыхание под определенную руку.
8. «Кошечка»: И.П. – стоя на четвереньках. 1 – выгнуть спину – вдох; 2 – прогнуться – выдох с произнесением «фыр-р». Повторить 6-8 раз.

На воде

1. – Выполнить упражнения из занятия № 15

Занятие № 20

На суше

1. – 1. - ходьба на носках, руки за голову, локти отвести назад - 15 секунд; 2 – ходьба на носках, руки в стороны - 15 секунд; 3 – ходьба в полуприседе, руки вперед – 15 секунд; 4 – ходьба , руки за спину, локти отвести назад, прогнуться

– 15 секунд.

2. Бежать, поднимая согнутые ноги в коленях (бег с высоким подниманием бедра). Выполнять от 30 секунд до 1 минуты.

3. И.П. – лежа на груди, руки вверх, одна ладонь лежит на другой - вдох. 1-6 попеременные движения прямых ног, способом «кроль» – выдох. 7 – скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха; 8 - рука возвращается в И.П. Затем другой рукой. Повторить 10 – 12 раз.

4. И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног, как при способе «кроль», в согласовании с попеременными движениями рук. Дыхание под определенную руку. Выполнить 2 минуты.

5. И.П. - . лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука верх, другая вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног, как при способе «кроль», в согласовании с попеременными движениями рук. Дыхание под определенную руку. Выполнить – 2 минуты.

6. И.П. – лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание – 7 раз.

7. Упражнения в парах. Один лежит на спине, руки вдоль туловища; другой - в положении приседа удерживает партнера за голени. Первый, на счет раз поднимает туловище; на счет два – принять И.П. Повторить 10-12 раз.

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. «Стрелочка»: скольжение на груди, на спине с различными положениями рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе) - 3-4 минуты.

3. Плавание с доской в руках, при помощи движения ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием 2 минуты.

4. Плавание с доской под головой при помощи движения ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.

5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. 2- минуты под каждую руку.

6. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую), гребущую руку. Выполнить 2 минуты под каждую руку.

7. Пробовать плавать «кролем на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза

8. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка».

9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятие № 22

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 18.

На воде

1. «Бабочка»: прыжки с погружением в воду с головой и выдохом в воду – 30 секунд.

2. И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) – 1-2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону – 2

минуты.

3. Плавание «кролем на спине» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.

4. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.

5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить – 2 минуты.

7. Выдохи в воду - 8 раз.

8. Пробовать плавать способом «кроль на груди» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза.

9. Подвижная игра «Салки» (с мячом) - 2-3 минуты.

10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятие № 23

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 19.

На воде

1. Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу преподавателя – 1 минута.

2. Плавание «кролем на спине» при помощи движения ног, прямые руки удерживают доску над коленями – 2 минуты.

3. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.

4. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.

5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Выполнить 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки верх, движения рук способом «кроль». Дыхание под одну руку. Выполнить 2 минуты.

7. Плавать способом «» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза вдоль бассейна.

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

9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 5 минут.

Занятие № 24

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 20

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед, выполняя движения руками способом «кроль на груди» – 1 минута.

2. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом «кроль» - по 2 минуты.

3. Выдохи в воду, Глубокий вдох, полный выдох в воду - 6-8 раз.

4. Плавание на груди способом «кроль» с доской на вытянутых руках, с помощью движения ног – 2 минуты.

5. – Плавание способом «кроль на спине» с доской в руках на бедрах, с помощью движений ног – 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку – по 2 минуты.

7. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2

минуты.

8. Плавать способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза поперек бассейна.

9. Подвижная игра «Веселые ребята» - 2-3 минуты.

10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

11. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка» на спине.

Занятия № 25-32

Задачи:

1. Совершенствовать умение вдоха и выдоха в воду с поворотом головы под гребущую руку.

2. Совершенствовать умения движений ног при плавании способом «кроль на спине, груди».

3. Совершенствовать умения движений рук при плавании способом «кроль на спине, груди».

4. Научить плавать способом «кроль на спине» в полной координации.

5. Научить плавать способом «кроль на спине» в полной координации.

6. Содействовать развитию двигательных способностей.

7. Способствовать воспитанию волевых качеств, смелости, трудолюбия, Настойчивости, взаимопомощи.

Занятие № 25

На суше

1. И.П. - стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню и назад – 10-12 раз.

2. - Бег на месте, поднимая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, - по 30 секунд.

3. В упоре спереди на предплечья, поворачивать голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох. Выполнить 10-12 раз.

4. То же, поворачивая голову влево – 10-12 раз.

5. Сидя парами, опереться спинами, поднять правую ногу, затем, левую ногу, опустить правую ногу, опустить левую ногу. Повторить 10-12 раз.

6. «Ножницы»: И.П. – лежа на груди, руки вверх. 1. – поднять прямые ноги и руки;

2. – делать скрестные движения прямыми ногами 2-3-4-5-6 раз. По уровню подготовленности.

7. И.П. – лежа на груди, кисти под подбородок. Имитационные движения ног способом кроль - 16-20 раз.

8. И.П. – упор лежа. Отжимания, выпрямляя руки – 2-3-4-5-6-7—8 раз, по уровню подготовленности.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 21.

Занятие № 26

На суше

1. И.П. - стоя, одна рука вверх. Делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). Выполнить 1 минуту.

2. И.П.- стоя ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1 – гребок правой рукой – вдох; 2 – вернуться в И.П. – выдох; 3 – гребок левой рукой – вдох; вернуться в и.п – выдох. Повторить 16-20 раз.

3. И.П. - в упоре лежа сзади на предплечьях двигать ногами, как при способе движения ног кроль – 2 минуты.

4. И.П.-лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рука – вверх, другая прижата к туловищу. Попеременные гребковые движения руками, как при способе «кроль на груди». Дыхание под одну гребущую руку – 1 минута.

5. То же упражнение в согласовании с движениями ног – 1 минута.
6. И.П.- лежа на спине, одна рука вверх, другая прижата к туловищу. Попеременные движения рук, как при способе «кроль на спине». Дыхание под одну гребущую руку - 1 минута.
7. То же упражнение в согласовании с движениями ног – 1 минута.
8. Упражнение в парах. Один лежит на спине, руки вдоль туловища; второй, присев, держит ноги партнера за голеностопы. Первый поднимает туловище на счет раз; на счет два – принимает И.П. – 10-12 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия 22

Занятие № 27

На суше

1. Бег с выпрыгиванием вверх по сигналу преподавателя – 30 секунд.
2. И.П. О.С. 1 – руки вверх, подняться на носки, потянуться – вдох; 2-3 задержка дыхания; 4 – И.П. Выполнить - 6-8 раз.
3. И.П. – стойка, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны: 1 – влево; 2 – И.П. 3 – вправо; 4 –И.П. Повторить 10-12раз.
4. Четвертое, пятое, шестое, седьмое упражнение повторить из занятия № 26.
8. Упражнение в парах. Один принимает положение, лежа на груди, руки вдоль туловища. Второй, присев, держит напарника руками за голень. 1. –поднять туловище от пола – вдох; 2 И.П. – выдох.

На воде

1. Выполнить упражнения из занятия № 23

Занятие № 28

На суше

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной – 30 секунд.
2. Медленный бег - 1-2 минуты.
3. Ходьба - 15 – 20 секунд.
4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямыми ногами способом «кроль» – 1-2 минуты.
5. Лежа на груди, руки под головой (подо лбом). Попеременные движения прямыми ногами способом кроль – 1-2 минуты.
6. И.П. – О.С.
1 – руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох; 2-3-4-5- задержка дыхания; 6 – вернуться в И.П. – выдох. Повторить 10-12 раз.
7. Выполнить упражнения № 4,5,6,7 из предыдущего занятия.
8. И.П. – упор лежа. Отжимания – 2-3-4-5-6-7-8 раз, в зависимости от уровня подготовленности.

Занятие № 29

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 25.

На воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом «кроль на груди» – 30 секунд.
2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу – 1 минута.
3. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи движений ног способом «кроль» и одновременного движения рук через 4-6 ударов ногами – 2 минуты.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине»
6. Дыхание – вдох под гребущую руку. 2 минуты под каждую руку.

7. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

8. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное 3-4 раза.

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

Занятие № 30

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 26.

На воде

1. Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед - 1 минута.

2. Прыжки с погружением в воду, выдох в воду, глаза открыты, руки на поясе -30 секунд.

3. И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной рукой «кролем на груди» и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) - 2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону - 2 минуты.

4. Плавание «кролем на спине» с помощью рук, дыхание под одну гребущую руку. 2 минуты.

5. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание под одну руку. 2 минуты.

6. Подвижная игра - «Невод» 2-3 минуты.

7. Плавать способом «кроль на спине» в полной координации вдоль бассейна - 3-4 раза, дыхание под одну руку.

8. «Кто дольше?» Лежание на спине - 1 раз.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

Занятие № 31

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 27.

На воде

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 30 секунд.

2. Бег с доставанием предмета со дна – 1 минута.

3. Плавание при помощи движений рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну руку. 2 минуты.

4. Плавание при помощи движений ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное. 2 минуты.

5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди» руки вверх – «Стрелочкой» – 2 минуты.

6. Плавание при помощи движений рук способом «кроль на груди», дыхание под одну руку. 2- минуты.

7. Плавать способом «кроль на спине» в полной координации, дыхание под одну руку - 3-4 раза вдоль бассейна.

8. «Стрелочка» - скольжение на груди. «Кто дальше проскользит в воде?» - 2 раза.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

Занятие № 32

На суше

1. Выполнить упражнения из занятия № 28.

На воде

1. Ходьба с выполнением попеременных движений руками способом «кроль на спине», следить за положение ладоней – 2 минуты.

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

3. Упражнение «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки вверху в согласовании с движениями ног способом «кроль», дыхание произвольное – 2 минуты.
4. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием по одну (другую) руку - по 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди», в согласовании с дыханием по одну (другую) руку. По 2 минуты.
6. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дыхание под одну руку. Выполнить 3-4 раза вдоль бассейна.
7. Плавание способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание под одну руку – 3-4 раза поперек бассейна.
8. Выдохи в воду – 8-10 раз.
9. «Звездочка»: лежание на спине (кто дольше пролежит) – 1 раз.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

Календарно – тематическое планирование по плаванию в подготовительной к школе группе 6 -7 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
		по расписанию		Диагностика		
		по расписанию		«Я в мире человек»	«Мы веселые ребята» «Качели» «Байдарки»	
Октябрь		по расписанию	Групповая	«Я вырасту здоровым»	«Карасик и щука» «Резвый мячик» «Ветерок»	Помещение бассейна
		по расписанию			«Фонтаны» «Невод»	
		по расписанию			«Вольны на море» «Море волнуется» «Смелые ребята»	
		по расписанию		«Мы такие разные»	«Человечек» «Насос» «Невод»	

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

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

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

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.