

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 «Ручеёк»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 5 сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ д/с № 15 «Ручеёк»
_____ С.А. Раздьяконова
Приказ № 36 от 05.09.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ**

Адресат программы:

дети дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:

Немцева Анастасия Витальевна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 15 «Ручеёк»
Пятко Елена Владимировна -
старший воспитатель
МБДОУ д/с № 15 «Ручеёк»

г. Усть-Илимск, 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	2-3
Учебный план	4
Содержание программы.....	4-13
Планируемые результаты освоения программы.....	13-14
Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	15
Учебно-тематический план.....	16-17
Список литературы	18
Приложения	19-43

Пояснительная записка

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает одно из ведущих направлений деятельности педагогов образовательных учреждений.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья граждан имеют общенациональное значение, отметил президент России В. Путин на форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который состоялся с 30 мая по 1 июня 2018 года. Президент особо подчеркнул, что важно усилить внимание к состоянию здоровья детей со стороны родителей и педагогов.

Что стало отправной точкой для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее программа) по обучению детей плаванию в детском саду.

Дополнительное образование, регламентируется:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, формированию правильной осанки ребенка, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности для закаливания и снижения заболеваемости.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, разработана на основе программ: «Программы обучения детей плаванию в детском саду» / под ред. Е.К. Вороновой; образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и предназначена для использования в МБДОУ д/с № 15 «Ручеек» (далее МБДОУ).

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Срок освоения программы – 4 года. Форма обучения – очная.

Основной **целью** настоящей программы является повышение уровня физической и, в частности, плавательной подготовленности дошкольников посредством приобщения их к систематическим занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

Для поэтапного достижения данной цели определены **задачи**:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима МБДОУ. В программу включены упражнения по ознакомлению с водой, овладению плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий строго соблюдаются правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

В течение учебного года занятия проводятся:

1 раз в неделю в младшей группе (15-20 минут в воде);

До 2 раз в неделю (на основании интересов детей и запросов родителей (законных представителей): в средней группе 20-25 минут (из них 5-7 минут разминка на суше и 15-20 минут в воде); в старшей группе 25-30 минут (из них 5-7 минут разминка на суше и 20-25 минут в воде); в подготовительной группе 30-35 минут (из них 5-7 минут разминка на суше и 25-30 минут в воде).

Учебный план

В представленной таблице определен план обучения плаванию детей в МБДОУ, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов обучения.

Таблица 1

Разделы подготовки	Возрастная группа			
	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Возраст занимающихся, лет	3-4	4-5	5-6	6-7
Продолжительность занятий, мин.	15-20	20-25	25-30	30-35
Количество занятий в неделю, раз	1	1 (2)	1 (2)	1 (2)
Физическая подготовка на суше и в воде, часов	34	35 (70)	35 (70)	35 (70)
Контрольные упражнения, часов	2	1 (2)	1 (2)	1 (2)
Общее количество часов	36	36 (72)	36 (72)	36 (72)

Содержание программы

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование инновационной эффективной технологии – одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

1 год обучения. II младшая группа (3-4 года)

Задачи на период обучения:

- Рассказать детям сведения о пользе занятий плаванием.
- Рассказать детям о правилах личной гигиены, об основах здорового образа жизни.
- Научить детей правильному поведению на воде, на суше, в раздевалке, в

душевой.

- Сформировать у детей правильное представление о свойствах воды;
- Сформировать у детей правильное представление о спортивном способе плавания «кроль».
- Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде.
- Научить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- Научить открывать глаза в воде.
- Научить делать вдох и выдох на суше и в воде.
- Сформировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»).
- Научить скольжению на груди и на спине.
- Научить детей движениям руками и ногами различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Упражнения на суше:

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде:

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, доставать игрушки со дна бассейна.
- В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.
- Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Выполнять выдохи в воду у бортика.
- Упражнения «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Движения ногами кролем с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Плавание облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Доставание игрушек со дна бассейна. Ныряние в вертикально расположенный обруч.
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), подвижные игры в воде.

Примечание: На занятиях инструктор по физической культуре находится с детьми в воде.

К концу первого года обучения ребенок научится:

- Передвигаться свободно по воде, самостоятельно.
- Опускать лицо в воду, открывать глаза в воде.
- Погружаться в воду с головой, задерживать дыхание.
- Свободно держаться на воде.

2 год обучения. Средняя группа (4-5 лет)

Задачи на период обучения:

- Закрепить накопившиеся знания у детей о значении плавания, о влиянии плавания на организм человека.
- Закрепить знания о правилах поведения в бассейне, в т.ч. во время занятий, при пользовании душем и раздевалок.
- Рассказать названия способов плавания и их особенности.
- Повторить свойства воды.
- Научить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.
- Совершенствовать навык в выполнении вдох и выдохов в воду.
- Научить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств, с задержкой дыхания и выдохом в воду.
- Научить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств.
- Научить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.
- Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов,

координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений.
- Упражнения для работы рук кролем на груди, на спине, брассом, дельфином в положении стоя, сидя, лежа.
- Упражнения для работы ног кролем, брассом, дельфином в положении стоя, сидя, лежа.
- Упражнения на согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде:

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, доставать игрушки со дна бассейна.
- В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.
- Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.
- Движения ногами кролем на груди и спине, дельфином, брассом с плавательной доской и без нее, с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.
- Плавание облегченными, неспортивными и спортивными способами с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние.
- Скольжение при помощи одних ног на максимально возможное расстояние, самостоятельно.
- Проплывание при помощи одних ног на максимально возможное расстояние, самостоятельно.
- Проплывание при помощи одних рук на максимально возможное расстояние.
- Упражнения «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине самостоятельно, самостоятельно.
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), подвижные игры в воде.

Примечание: на занятиях инструктор по физической культуре находится с детьми в воде.

К концу второго года обучения ребенок научится:

- Передвигаться свободно по воде, самостоятельно.
- Опускать лицо в воду, открывать глаза в воде.
- Погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, выполнять вдох и выдох в воду.
- Свободно держаться на воде.
- Выполнять движения ногами кролем на груди.

3 год обучения. Старшая группа (5-6 лет)

Задачи на период обучения:

- Вспомнить и повторить накопившиеся знания у детей о значении плавания, о влиянии плавания на организм человека.
- Повторить знания о правилах поведения в бассейне, в т.ч. во время занятий, при пользовании душем и раздевалок.
- Рассказать названия способов плавания и их особенности.
- Повторить свойства воды.
- Закрепить навык ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др..
- Совершенствовать навык в выполнении вдох и выдохов в воду.
- Совершенствовать скольжение на груди и на спине без поддерживающих средств, с задержкой дыхания и выдохом в воду, на дальность (метры).
- Совершенствовать навык свободного лежания на воде без поддерживающих средств.
- Совершенствовать движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.
- Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.
- Научить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.
- Научить выполнять повороты при плавании на груди.
- Научить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений.
- Упражнения для работы рук кролем на груди, на спине, брассом, дельфином в положении стоя, сидя, лежа.

- Упражнения для работы ног кролем, брассом, дельфином в положении стоя, сидя, лежа.
- Упражнения на согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде:

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность (метры).
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Проплавание при помощи работы рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Проплавание при помощи работы ног кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Проплавание максимального расстояния с переворотом из положения на груди в положение на спине и наоборот.
- Упражнения «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине самостоятельно.
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), подвижные игры в воде.

Примечание: при разучивании нового материала на занятии, инструктор по физической культуре находится с детьми в воде.

К концу третьего обучения ребенок научится:

- Передвигаться свободно по воде, самостоятельно.
- Опускать лицо в воду, открывать глаза в воде.
- Погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, выполнять вдох и выдох в воду.
- Свободно держаться на воде.
- Выполнять движения ногами кролем на груди.
- Выполнять скольжение на груди и на спине.
- Выполнять разнообразные движения руками.

4 год обучения. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи на период обучения:

- Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 10 метров.
- Закрепить знания о правилах безопасности на воде, на суше, в раздевалке,

в душевой.

- Повторить сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.
- Научить дыханию с поворотом головы вправо и влево при плавании способом кроль на груди, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.
- Совершенствовать технику плавания при помощи одних рук с доской в ногах или в руках, и без нее.
- Совершенствовать технику плавания при помощи одних ног с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.
- Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами.
- Совершенствовать повороты, при плавании кролем на груди и на спине.
- Научить использованию элементов прикладного плавания.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений.
- Упражнения на согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде:

- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.
- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.
- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.
- Проплывание максимального расстояния с переворотом из положения на груди в положение на спине и наоборот.
- Упражнения «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине самостоятельно, с максимальной продолжительностью;

Примечание: при разучивании нового материала на занятии, инструктор по физической культуре находится с детьми в воде.

К концу четвертого года обучения ребенок научится:

- Передвигаться свободно по воде, самостоятельно.
- Опускать лицо в воду, открывать глаза в воде.
- Погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, выполнять вдох и выдох в воду.
- Свободно держаться на воде.
- Выполнять движения ногами кролем на груди.
- Выполнять скольжение на груди и на спине.
- Выполнять разнообразные движения руками.
- Проплыть отрезок 10 м. без поддержки, удобным способом.

Средства обучения плаванию

В программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Возрастные особенности дошкольников

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность сердечнососудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной программы, как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность сердечнососудистой системы становится более эффективной. Поэтому занятия плаванием особенно важны в этом возрасте.

Процесс обучения плаванию тесно связан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Поэтому инструктор обязательно учитывает возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3 - 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечнососудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному

положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

Формы и режим занятий

Примечание: с планами конспектов занятий по всем возрастным периодам можно ознакомиться в приложениях.

Содержание программы ориентировано на группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия в группах проводятся до 2 раз в неделю, вторая младшая группа – 1 раз в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

В таблице представлены нормативы знаний, представлений и умений, которые может освоить ребенок в своей возрастной группе к концу учебного года.

Таблица 2

Группа	Возраст	Нормативы на конец учебного года		
		Знания	Представления	Умения
младшая	3-4	Основные правила безопасности поведения на воде; правила личной гигиены; основы здорового образа жизни.	О свойствах воды; о стиле плавания «кроль».	Свободно ходить по дну бассейна; погружаться под воду с головой; свободно держаться на воде
средняя	4-5	Основные правила безопасности поведения на воде; правила личной гигиены; основы здорового образа жизни.	О свойствах воды; о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).	Свободно ходить по дну бассейна; погружаться под воду с головой; свободно держаться на воде; выполнять движения ногами в воде лежа на груди.
старшая	5-6	Основные правила безопасности поведения на воде; правила личной гигиены; основы здорового образа жизни.	О разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»); о водных видах спорта.	Свободно выполнять движения ногами в воде; выполнять скольжение на груди и спине; выполнять разнообразные движения руками.
подготовительная	6-7	Основные правила безопасности поведения на воде; правила личной гигиены; основы здорового образа жизни.	О разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»); о водных видах спорта.	Свободно держаться на воде; выполнять вдох выдох в воду; выполнять скольжение на груди и спине; выполнять движения ногами; проплыть отрезок 10 м. без поддержки произвольным стилем.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- тестирование.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

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

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Мячи разных размеров.
8. Ласты.
9. Поплавки цветные (флажки).
10. Музыкальный центр.
11. Диски с музыкальными композициями.

Учебно-тематический план

<i>Группа</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тематика</i>
<i>Младшая (3-4)</i>	<i>Занятие 1-4</i>	<i>Правила поведения в воде и на суше. Ознакомление со свойствами воды.</i>
	<i>Занятие 5-8</i>	<i>Освоение в воде.</i>
	<i>Занятие 9-12</i>	<i>Изучение положения тела в воде и плавучести.</i>
	<i>Занятие 13-16</i>	<i>Совершенствование плавучести в воде.</i>
	<i>Занятие 17-20</i>	<i>Изучение скольжения в воде.</i>
	<i>Занятие 21-25</i>	<i>Совершенствование скольжения в воде, изучение отталкивания.</i>
	<i>Занятие 26-29</i>	<i>Изучение правильной работы ног в воде.</i>
	<i>Занятие 30-34</i>	<i>Совершенствование работы ног в воде с предметами.</i>
	<i>Занятие 35</i>	<i>Повторение пройденного материала.</i>
	<i>Занятие 36 (итоговое)</i>	<i>Тестирование уровня плавательной подготовленности</i>
<i>Количество занятий в год- 36</i>		
<i>Средняя (4-5)</i>	<i>Занятие 1-3</i>	<i>Правила поведения в воде и на суше. Определение плавательной подготовленности.</i>
	<i>Занятие 3-5</i>	<i>Повторение пройденного материала с прошлого года.</i>
	<i>Занятие 6-9</i>	<i>Изучение и совершенствование движений ногами как при плавании кролем на груди.</i>
	<i>Занятие 10-13</i>	<i>Изучение техники плавучести на спине.</i>
	<i>Занятие 14-17</i>	<i>Повторение ранее пройденных упражнений, изучение новых.</i>
	<i>Занятие 18-21</i>	<i>Изучение скольжения на спине.</i>
	<i>Занятие 22-25</i>	<i>Проплыwanie отрезков при помощи ног кролем на спине (с помощью пенопласта).</i>
	<i>Занятие 26-29</i>	<i>Проплыwanie отрезков при помощи ног кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 30-32</i>	<i>Проплыwanie отрезков способами кроль на груди и спине, при помощи ног и пенопласта.</i>
	<i>Занятие 33-35</i>	<i>Повторение пройденного материала.</i>
	<i>Занятие 36 (итоговое)</i>	<i>Тестирование уровня плавательной подготовленности</i>
<i>Количество занятий в год- 36</i>		
<i>Старшая (5-6)</i>	<i>Занятие 1-2</i>	<i>Правила поведения в воде и на суше. Определение плавательной подготовленности.</i>
	<i>Занятие 3-5</i>	<i>Повторение пройденного материала.</i>
	<i>Занятие 5-8</i>	<i>Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди.</i>
	<i>Занятие 9-12</i>	<i>Изучение техники работы рук при плавании кролем.</i>
	<i>Занятие 13-15</i>	<i>Работа рук при плавании кролем на груди.</i>
	<i>Занятие 16-20</i>	<i>Изучение работы рук при плавании кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 21-23</i>	<i>Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди (на задержке дыхания).</i>
	<i>Занятие 24-26</i>	<i>Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 27-29</i>	<i>Изучение плавания в полной координации кролем на груди (с дыханием).</i>

	<i>Занятие 30-32</i>	<i>Изучение плавания в полной координации кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 33-35</i>	<i>Совершенствование техники плавания кролем.</i>
	<i>Занятие 36 (итоговое)</i>	<i>Тестирование уровня плавательной подготовленности</i>
<i>Количество занятий в год- 36</i>		
<i>Подготовительная (6-7)</i>	<i>Занятие 1-2</i>	<i>Правила поведения в воде и на суше. Определение плавательной подготовленности.</i>
	<i>Занятие 3-5</i>	<i>Повторение пройденного материала.</i>
	<i>Занятие 5-8</i>	<i>Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди.</i>
	<i>Занятие 9-12</i>	<i>Изучение техники работы рук при плавании кролем.</i>
	<i>Занятие 13-15</i>	<i>Работа рук при плавании кролем на груди.</i>
	<i>Занятие 16-20</i>	<i>Изучение работы рук при плавании кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 21-23</i>	<i>Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди (на задержке дыхания).</i>
	<i>Занятие 24-26</i>	<i>Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 27-29</i>	<i>Изучение плавания в полной координации кролем на груди (с дыханием).</i>
	<i>Занятие 30-32</i>	<i>Изучение плавания в полной координации кролем на спине.</i>
	<i>Занятие 33-35</i>	<i>Совершенствование техники плавания кролем.</i>
	<i>Занятие 36 (итоговое)</i>	<i>Тестирование уровня плавательной подготовленности</i>
<i>Количество занятий в год- 36</i>		

Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
9. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
10. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
11. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Планы-конспекты занятий для младшей группы

Занятие 1-4.

Правила поведения в воде и на суше. Ознакомление со свойствами воды.

Вода: 1. Инструктаж по технике безопасности в воде и на суше. 2-3 мин.

2. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.

3. Построение в воде. 1-2 мин.

4. Передвижения в воде: шагом, бегом, в полуприсяде, прыжками (от бортика к бортику). 2-3 мин.

5. Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка. 2-3 мин.

6. Игра "Умывание". Стоя на дне, необходимо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода. 2-3 мин.

7. Игра "Морской бой". Стоя на дне, спиной к бортику. Одной рукой можно держаться за бортик. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Правила: брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 5-8. Освоение в воде.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Передвижения в воде на носках, спиной вперед, приставными шагами. 2-3 мин.

4. Погружения в воду: до подбородка, до уровня глаз, с головой (задерживая дыхание). 2-3 мин.

5. Погружение в воду с головой (задержать дыхание, сделать медленный выдох в воду, с образованием пузырьков). 2-3 мин.

6. Игра "Кто выше?". Встать в круг. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет. 2-3 мин.

7. Игра "Лягушата". Встать в круг. По команде "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду. Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 9-12. Изучение положения тела в воде и плавучести.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.
3. Скольжение на животе: опираясь руками о дно, идти на руках. 2-3 мин.
4. Упр. «звездочка» 2-3 мин.
5. Скольжение на животе: опираясь руками о дно, идти на руках, работать ногами. 2-3 мин.
6. Игра "Будь внимательным". Дети стоят на дне, лицом к инструктору. Инструктор показывает различные условные движения руками: вверх, в стороны, за голову и т.д. В соответствии с определенным положением рук, дети выполняют то или иное упражнение: выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д. Правила: за неправильное выполнение упражнений – штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата. 2-3 мин.
7. Игра "Поймай рыбку". Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы: шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка. По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч. 2-3 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 13-16. Совершенствование плавучести в воде.

- Вода:
1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.
 2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Передвижение в воде по грудь. 1-2 мин.
 4. Стоя в кругу, руки за спиной. По сигналу опустить лицо в воду и сделать выдох, с образованием пузырьков. 1-2 мин.
 5. Упр. «поплавок». Можно усложнить упр., временем выдоха под водой. 2-3 мин.
 6. Упр. «поплавок» переходящее в упр. «звездочка». 2-3 мин.
 7. Игра «Пружинка». Стоя вдоль бортика бассейна, держась руками за поручень. По сигналу – присесть и опустить голову в воду. 2-3 мин.
 8. Игра «Невод». Встать вдоль бортика, взяться за руки. И так передвигаться к противоположному бортику. 2-3 мин.
 9. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 17-20. Изучение скольжения в воде.

- Вода:
1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.
 2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Передвижения в парах: шагом, бегом, прыжками (от бортика к бортику). 2-3 мин.
 4. Передвижения на ногах, при помощи рук (гребковые движения). По кругу, друг за другом. 2-3 мин.
 5. Упр. «стрелочка». 2-3 мин.

6. Игра «каждый по своей дорожке». Дети становятся в круг. По сигналу, расходятся в рассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места в круг. 2-3 мин.
7. Игра "Волны на море". Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь. Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны. Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн. 2-3 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 21-25. Совершенствование скольжения в воде, изучение отталкивания.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «скольжение» 2-3 мин.

4. Упр. «скольжение» с отталкиванием от бортика. 3-4 мин.

4. Игра «переправа». В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку. Правила: не толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками. 2-3 мин.

5. Игра «скольжение под дорожкой». Оттолкнуться от бортика и про скользить под дорожкой, натянутой по середине бассейна. Правила: Вставать на дно можно. Ходить по дну ногами нельзя. 3-4 мин.

6. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 26-29. Изучение правильной работы ног в воде.

На суше: показ правильной работы ног в воде при плавании кролем на груди. 1-2 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «торпеда». 2-3 мин.

4. Передвижения в воде при помощи рук (гребковые движения), голова опущена в воду. 2-3 мин.

5. Проплывание через обруч. 2-3 мин.

6. Игра «кто больше достанет предметов со дна». Правила: поднимать предметы можно только по сигналу, и только руками. 3-4 мин.

7. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 30-34. Совершенствование работы ног в воде с предметами.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Передвижения в воде: бегом с движениями рук под водой, в парах лицом друг к другу. 2-3 мин.

4. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук. 2-3 мин.

5. Проплывание с доской от бортика к бортику. 2-3 мин.

6. Игра «дельфины». Дети стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу присесть, с головой уходя под воду, и выпрыгнуть как можно выше из исходного положения на корточках. 2-3 мин.
7. Игра «передача мяча по кругу». 2-3 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 35.

- Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 1-2 мин.
2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Упр. у бортика, держась за поручень, работа ног кролем на груди. 2-3 мин.
 4. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.
 5. Игра "Морской бой". Играющие делятся на две команды (вдоль поручней). Двумя руками держаться за бортик. По команде дети, взявшись за поручень, опускают голову в воду и работают ногами кролем так, чтобы брызг было как можно больше. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. 2-3 мин.
 6. Игра «пятнашки». Выбирается водящий (в руках флажок), который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим (флажок передается) и громко говорит: «Я вожу!». Правила: пятнать разрешается только над водой. 2-3 мин.
 7. Самостоятельные игры. 2-3 мин.
 8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 36 (итоговое): тестирование уровня плавательной подготовленности

К концу года ребенок должен:

- свободно ходить по дну бассейна;
- погружаться под воду с головой;
- свободно держаться на воде.

Планы-конспекты занятий для средней группы

Занятие 1-3. Правила поведения в воде и на суше. Определение плавательной подготовленности.

- Суша: 1. Инструктаж по технике безопасности в воде и на суше. 2-3 мин.
2. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, в и.п. 1-2 мин.
 3. И.п.: основная стойка, руки вперед – сжимание и разжимание пальцев. 1 мин.
 4. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо. 1 мин.
 5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны вперед, назад. 1 мин.
 6. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Работа ног, как при плавании кролем (упр. «ножницы»). 1 мин.
- Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.
2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Упр. у бортика, держась за поручень, работа ног кролем на груди. 2-3 мин.
 4. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.

5. Игра "Морской бой". Играющие делятся на две команды (вдоль поручней). Двумя руками держаться за бортик. По команде дети, взявшись за поручень, опускают голову в воду и работают ногами кролем так, чтобы брызг было как можно больше. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. 2-3 мин.
6. Игра «пятнашки». Выбирается водящий (в руках флажок), который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим (флажок передается) и громко говорит: «Я вожу!». Правила: пятнать разрешается только над водой. 2-3 мин.
7. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 3-5. Повторение пройденного материала с прошлого года.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка, кисти к плечам. Круговые вращения вперед, назад на 4 счета. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения туловищем влево, вправо. 1-2 мин.

5. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вперед. 1-2 мин.

6. Приседания 4 раза. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук. 2-3 мин.

4. Проплывание с доской от бортика к бортику. 2-3 мин.

5. Выдохи в воду, стоя у бортика (с образованием пузырьков). 2 мин.

6. Игра «Медузы». Встать в круг. По сигналу глубоко вдохнуть и наклониться вперед, свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это выполнить). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. 2-3 мин.

7. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 6-9. Изучение и совершенствование движений ногами как при плавании кролем на груди.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения одновременно руками вперед, назад на 4 счета. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Наклоны вправо, влево. 1-2 мин.

5. И.п.: основная стойка, руки впереди. Махи поочередно правой, левой ногой. Ноги выпрямлены, коснуться ногой руки. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «скольжение» с отталкиванием от бортика. 2-3 мин.

4. Передвижения на ногах, при помощи рук (гребковые движения). От бортика к бортику. 2-3 мин.

5. Упр. «торпеда» с разным положением рук (руки вверху; вдоль туловища; одна вверху, другая вдоль туловища). 2-3 мин.

6. Игра «поплавок». Встать в круг. По сигналу сделать глубокий вдох, присесть на дно. Затем обхватить руками колени, прижать подбородок к груди, изображая поплавок. Не изменяя положения, игрок считает до 5-10, после чего становится ногами на дно. 2-3 мин.

7. Игра «Мяч по кругу». Играющие встают в круг и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 10-13. Изучение техники плавучести на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Повороты туловища вправо, влево. 1 мин.

5. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Подъем ног одновременно. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «звездочка» на груди, «медуза», «поплавок». 2-3 мин.

4. Упр. «звездочка» на спине с пенопластом под головой. 3-4 мин.

5. Игра «паровая машина». Построение в шеренгу. Рассчитаться на первый, второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох в воду. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает та команда, которая точнее выполнила указания. 2-3 мин.

6. Самостоятельные игры. 2-3 мин.

7. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 14-17. Повторение ранее пройденных упражнений, изучение новых.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Повороты туловища вправо, влево. 1 мин.

5. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Подъем ног одновременно. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «звездочка» на груди, «медуза», «поплавок». 2-3 мин.

4. Упр. «звездочка» на спине. 3-4 мин.

5. Проплывание через обруч. 2-3 мин.

6. Игра «Медузы». Встать в круг. По сигналу глубоко вдохнуть и наклониться вперед, свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это выполнить). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. 2-3 мин.

7. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 18-21. Изучение скольжения на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, в и.п. 1 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки вперед – сжимание и разжимание пальцев. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо. 1 мин.

6. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны вперед, назад. 1 мин.

7. И.п.: основная стойка, руки вверх в «стрелочку» (руки за головой). Встать на носочки, потянуться вверх; вернуться в и.п. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «звездочка» на спине. 1 мин.

4. Упр. «стрелочка» на спине. 3-4 мин.

5. Упр. «скольжение» на спине с отталкиванием от бортика. 3-4 мин.

6. Самостоятельные игры. 2 мин.

7. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 22-25. Проплывание отрезков при помощи ног кролем на спине (с помощью пенопласта).

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка, кисти к плечам. Круговые вращения вперед, назад на 4 счета. 1-2 мин.
 4. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения туловищем влево, вправо. 1-2 мин.
 5. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вперед. 1-2 мин.
 6. Приседания 4 раза. 1 мин.
- Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.
2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Передвижения в парах: шагом, бегом, прыжками (от бортика к бортику). 1-2 мин.
 4. Передвижения на ногах, при помощи рук (гребковые движения). По кругу, друг за другом. 1-2 мин.
 5. Упр. «торпеда» на груди от бортика к бортику (с отталкиванием). 2-3 мин.
 6. Упр. «торпеда» на спине с пенопластом под головой от бортика к бортику (с отталкиванием). 2-3 мин.
 7. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 2-3 мин.
 8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 26-29. Проплывание отрезков при помощи ног кролем на спине.

- Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.
2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.
 3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.
 4. И.п.: основная стойка. Повороты туловища вправо, влево. 1 мин.
 5. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Подъем ног одновременно. 1 мин.
- Вода: 1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2-3 мин.
2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Передвижения в воде: шагом, бегом, в полуприсяде, прыжками (от бортика к бортику). 2-3 мин.
 4. Упр. «звездочка» на груди, на спине. 1 мин.
 5. Упр. «торпеда» на спине от бортика к бортику (с отталкиванием). 2-3 мин.
 6. Игра «пятнашки». Выбирается водящий (в руках флажок), который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим (флажок передается) и громко говорит: «Я вожу!». Правила: пятнать разрешается только над водой. 2-3 мин.
 7. Самостоятельные игры. 2-3 мин.
 8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 30-32. Проплывание отрезков способами кроль на груди и спине, при помощи ног и пенопласта.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, на пояс, в и.п. 1 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо; вперед, назад. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка, руки вверх в «стрелочку» (руки за головой). Встать на носочки, потянуться вверх; вернуться в и.п. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Передвижения в воде: бегом с движениями рук под водой, в парах лицом друг к другу. 2-3 мин.

4. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук. 2-3 мин.

5. Проплывание с доской от бортика к бортику на груди, на спине. 2-3 мин.

6. Игра «дельфины». Дети стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу присесть, с головой уходя под воду, и выпрыгнуть как можно выше из исходного положения на корточках. 2-3 мин.

7. Игра «баскетбол». Для игры нужно 2 обруча закрепленных в воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. За попадание в кольцо начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 33-35. Повторение пройденного материала.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, в и.п. 1 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки вперед – сжимание и разжимание пальцев. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо. 1 мин.

6. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны вперед, назад. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «проплавание» через обруч. 2-3 мин.

4. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.

5. Упр. «скольжение» на груди, на спине. 2-3 мин.

6. Игра "Морской бой". Играющие делятся на две команды (вдоль поручней). Двумя руками держаться за бортик. По команде дети, взявшись за поручень, опускают голову в воду и работают ногами кролем так, чтобы брызг было как

можно больше. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. 2-3 мин.

7. Игры с любимыми игрушками. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 36 (итоговое): тестирование уровня плавательной подготовленности

К концу года ребенок должен:

- свободно ходить по дну бассейна;
- погружаться под воду с головой;
- свободно держаться на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине.

Планы-конспекты занятий для старшей группы

Занятие 1-2. Правила поведения в воде и на суше. Определение плавательной подготовленности.

Суша: 1. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в бассейне. 2-3 мин.

2. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, на пояс, в и.п. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо; вперед, назад. 1 мин.

6. И.п.: основная стойка, руки вверх в «стрелочку» (руки за головой). Встать на носочки, потянуться вверх; вернуться в и.п. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Передвижения в воде: бегом с движениями рук под водой, в парах лицом друг к другу. 3-4 мин.

4. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук. 3-4 мин.

5. Упр. «проплывание» через обруч. 2-3 мин.

6. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.

7. Проплывание с доской от бортика к бортику на груди, на спине. 3-4 мин.

8. Игра «дельфины». Дети стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу присесть, с головой уходя под воду, и выпрыгнуть как можно выше из исходного положения на корточках. 2-3 мин.

9. Игра «баскетбол». Для игры нужно 2 обруча закрепленных в воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. За попадание в кольцо начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. 2-3 мин.

10. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 3-5. Повторение пройденного материала.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, в и.п. 1 мин.

4. И.п.: основная стойка, круговые движения руками вперед, назад одновременно. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо. 1 мин.

6. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны вперед, назад. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Упр. «проплывание» через обруч. 2-3 мин.

4. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.

5. Упр. «скольжение» на груди, на спине. 2-3 мин.

6. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук (руки под водой). 2-3 мин.

7. Упр. «скольжение» на груди с круговыми движениями рук одновременно. 2-3 мин.

8. Упр. «торпеда» на спине, руки в «стрелочке». 2-3 мин.

9. Индивидуальная работа. 5 мин.

6. Игра "Морской бой". Играющие делятся на две команды (вдоль поручней). Двумя руками держаться за бортик. По команде дети, взявшись за поручень, опускают голову в воду и работают ногами кролем так, чтобы брызг было как можно больше. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. 2-3 мин.

7. Игры с любимыми игрушками. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 5-8.Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка. Наклонить голову вниз; и.п.; поднять голову вверх; и.п. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка. Поднять плечи вверх; опустить вниз. 1 мин.

4. Упр. на дыхание. Надуть щеки, сделать вдох; задержать дыхание; выдох. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка. Сделать вдох; опустить голову вниз, прижать подбородок к шее – выдох. 1 мин.

6. И.п.: основная стойка. Поднять руки вверх, соединить ладони «лодочкой»; руки вниз. 1 мин.

7. И.п.: основная стойка. Руки вверх – вверх, руки в стороны, и.п. 1 мин.

8. И.п.: основная стойка. Сделать вдох, присесть, сгруппироваться; встать и сделать выдох, руки вытягиваются вверх «лодочкой». 1 мин.

9. И.п.: сидя на коврикe, упор сзади, ноги выпрямлены. Работа ног, как при плавании кролем (упр. «ножницы»). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Передвижения в воде: челночный бег в медленном темпе без помощи рук (5 раз). 2-3 мин.

4. Передвижения в воде: прыжками с выбрасыванием ног вперед. 2-3 мин.

5. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4 счета). 2-3 мин.

6. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 3-4 мин.

7. Упр. у бортика, взявшись за поручень. Работа ног как при плавании кролем с вдохом и выдохом в воду. 3-4 мин.

8. Игра «звезда». Встать в круг, взявшись за руки. По сигналу лечь на воду и делать выдох, образуя пузырьки. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. 3-4 мин.

9. Упр. «торпеда» на груди с вдохом и выдохом в воду. 2-3 мин.

10. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 9-12. Изучение техники работы рук при плавании кролем.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п. – основная стойка. Повороты головы вправо, влево. 1 мин.

3. Упр. на дыхание. И.п.: основная стойка. Поднять голову вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее, медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади. 1 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки вверху в «стрелочке», вращение поочередно правой, левой рукой. 1 мин.

4. Упр. «мельница» вперед, назад. 1 мин.

5. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вперед. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 4, 8 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «водовороты» в положении стоя. Присесть, чтобы плечи были в воде. Обратив ладонь вниз, выводим рукой восмерки: вверх и от себя, затем вниз к себе. 5 мин.

5. Упр. «гребок к себе, гребок от себя». Встать в воду по плечи. Развести руки в стороны немного шире плеч, затем свести (ладонь в сторону). 5 мин.

6. Упр. «торпеда» на груди, спине от бортика к бортику с разным положением рук (вдоль туловища; вверху; одна вверху, другая вдоль туловища). 5 мин.

7. Игра «Кто лучше?». Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу начинают работать ногами. Необходимо доплыть до противоположного бортика. 3-4 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 13-15. Работа рук при плавании кролем на груди.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Повороты туловища вправо, влево. 1 мин.

5. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Подъем ног одновременно, попеременно. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 8,12 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «скольжение» на груди с гребком одной рукой, другая вдоль туловища, затем смена. 5 мин.

5. Упр. «торпеда» с пенопластом на спине. Руки вытянуты вверх. 2-3 мин.

6. Индивидуальная работа 5 мин.

7. Игра «тоннель». На дно бассейна ставятся обручи на подставках, сделать глубокий вдох и про скользить под водой так, чтобы проплыть все обручи. 4-5 мин.

8. Самостоятельные игры. 2-3 мин.

9. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 16-20. Изучение работы рук при плавании кролем на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 12, 16 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «торпеда» на груди с гребком одной рукой, другая вдоль туловища, затем смена. 5 мин.

5. Упр. «скольжение» на спине с гребком одной рукой, другая вдоль туловища. 2-3 мин.

6. Индивидуальная работа 5 мин.

7. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и

стараятся собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 3-4 мин.

8. Игра-эстафета. Команды строятся в колонны вдоль бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первая. 4 мин.

9. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 21-23. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди (на задержке дыхания).

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 12, 16 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «торпеда» на груди с вдохом и выдохом в воду. 3 мин.

5. Упр. «торпеда» на груди. И.п.: правая рука вверх, левая вдоль туловища. 6 движений ногами – смена рук. 5 мин.

6. Индивидуальная работа 5 мин.

7. Игра-эстафета. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков лицом друг к другу. По сигналу первые с одной стороны плывут «торпедой» на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается пока обе половины каждой команды не поменяются местами. 5 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 24-26. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 12, 16 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «торпеда» на спине. 3 мин.

5. Упр. «торпеда» на спине. И.п.: правая рука вверху, левая вдоль туловища. 6 движений ногами – смена рук. 5 мин.
6. Индивидуальная работа 5 мин.
7. Самостоятельные игры. 5 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 27-29. Изучение плавания в полной координации кролем на груди (с дыханием).

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

6. Приседания (8 раз). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Игра «тоннель». На дно бассейна ставятся обручи на подставках, сделать глубокий вдох и про скользить по воде так, чтобы проплыть все обручи. 4-5 мин.

4. Плавание кролем на груди при помощи рук и ног. 4 мин.

5. Плавание кролем на груди в полной координации (с дыханием). 5 мин.

6. Индивидуальная работа. 5 мин.

7. Игра «катера». Дети, держась за пенопласт, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 30-32. Изучение плавания в полной координации кролем на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

6. Приседания (8 раз). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 3-4 мин.

4. Плавание кролем на спине при помощи рук и ног. 4 мин.

5. Плавание кролем на спине в полной координации. 5 мин.
6. Индивидуальная работа. 5 мин.
7. Игра «катера». Дети, держась за пенопласт, ложатся на воду и скользят на спине, работая ногами. 2-3 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 33-35. Совершенствование техники плавания кролем.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

6. Приседания (8 раз). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Плавание кролем на груди в полной координации. 5 мин.

4. Плавание кролем на спине. 5 мин.

5. Упр. «поплавок», «медуза», «звездочка». 3-4 мин.

6. Игра-эстафета. На воду разбрасываются обручи (на 3 человек – 1 обруч). Дети произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. На один обруч допускается три человека. Проигрывает тот, кто остался без обруча. 4 мин.

7. Игра «пятнашки». Выбирается водящий (в руках флажок), который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим (флажок передается) и громко говорит: «Я вожу!». Правила: пятнать разрешается только над водой. 3-4 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 36 (итоговое): тестирование уровня плавательной подготовленности

К концу года ребенок должен:

- свободно держаться на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине;
- проплыть отрезок кролем на груди и спине.

Планы-конспекты занятий для подготовительной группы

Занятие 1-2. Правила поведения в воде и на суше. Определение плавательной подготовленности.

Суша: 1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне. 2-3 мин.

2. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.
 4. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, на пояс, в и.п. 1 мин.
 5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо; вперед, назад. 1 мин.
 6. И.п.: основная стойка, руки вверх в «стрелочку» (руки за головой). Встать на носочки, потянуться вверх; вернуться в и.п. 1 мин.
- Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.
2. Построение в воде. 1-2 мин.
 3. Передвижения в воде: бегом с движениями рук под водой, в парах лицом друг к другу. 3-4 мин.
 4. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук. 3-4 мин.
 5. Упр. «проплывание» через обруч. 2-3 мин.
 6. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.
 7. Проплывание с доской от бортика к бортику на груди, на спине. 3-4 мин.
 8. Игра «дельфины». Дети стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу присесть, с головой уходя под воду, и выпрыгнуть как можно выше из исходного положения на корточках. 3-4 мин.
 9. Игра «баскетбол». Для игры нужно 2 обруча закрепленных в воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. За попадание в кольцо начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. 3-4 мин.
 10. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 3-5. Повторение пройденного материала.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1 мин.
3. И.п.: основная стойка, руки – вдоль туловища, вперед, вверх, в и.п. 1 мин.
4. И.п.: основная стойка, круговые движения руками вперед, назад одновременно. 1 мин.
5. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны влево, вправо. 1 мин.
6. И.п.: основная стойка, руки на пояс. Наклоны вперед, назад. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.
3. Упр. «проплывание» через обруч. 2-3 мин.
4. Упр. «звездочка», «медуза», «поплавок». 2-3 мин.
5. Упр. «скольжение» на груди, на спине. 2-3 мин.
6. Передвижения в воде с опущенным лицом в воду с помощью рук (руки под водой). 2-3 мин.
7. Упр. «скольжение» на груди с круговыми движениями рук одновременно. 2-3 мин.

8. Упр. «торпеда» на спине, руки в «стрелочке». 2-3 мин.
9. Индивидуальная работа. 5 мин.
10. Игра "Морской бой". Играющие делятся на две команды (вдоль поручней). Двумя руками держаться за бортик. По команде дети, взявшись за поручень, опускают голову в воду и работают ногами кролем так, чтобы брызг было как можно больше. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. 2-3 мин.
11. Игры с любимыми игрушками. 2-3 мин.
12. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 5-8.Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка. Наклонить голову вниз; и.п.; поднять голову вверх; и.п. 1 мин.
3. И.п.: основная стойка. Поднять плечи вверх; опустить вниз. 1 мин.
4. Упр. на дыхание. Надуть щеки, сделать вдох; задержать дыхание; выдох. 1 мин.
5. И.п.: основная стойка. Сделать вдох; опустить голову вниз, прижать подбородок к шее – выдох. 1 мин.
6. И.п.: основная стойка. Поднять руки вверх, соединить ладони «лодочкой»; руки вниз. 1 мин.
7. И.п.: основная стойка. Руки вверх – вверх, руки в стороны, и.п. 1 мин.
8. И.п.: основная стойка. Сделать вдох, присесть, сгруппироваться; встать и сделать выдох, руки вытягиваются вверх «лодочкой». 1 мин.
9. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Работа ног, как при плавании кролем (упр. «ножницы»). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.
3. Передвижения в воде: челночный бег в медленном темпе без помощи рук (5 раз). 2-3 мин.
4. Передвижения в воде: прыжками с выбрасыванием ног вперед. 2-3 мин.
5. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4 счета). 2-3 мин.
6. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 3-4 мин.
7. Упр. у бортика, взявшись за поручень. Работа ног как при плавании кролем с вдохом и выдохом в воду. 3-4 мин.
8. Игра «звезда». Встать в круг, взявшись за руки. По сигналу лечь на воду и делать выдох, образуя пузырьки. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. 3-4 мин.
9. Упр. «торпеда» на груди с вдохом и выдохом в воду. 2-3 мин.

10. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 9-12. Изучение техники работы рук при плавании кролем.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п. – основная стойка. Повороты головы вправо, влево. 1 мин.

3. Упр. на дыхание. И.п.: основная стойка. Поднять голову вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее, медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади. 1 мин.

4. И.п.: основная стойка, руки вверху в «стрелочке», вращение поочередно правой, левой рукой. 1 мин.

5. Упр. «мельница» вперед, назад. 1 мин.

6. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вперед. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 4, 8 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «водовороты» в положении стоя. Присесть, чтобы плечи были в воде. Обратив ладонь вниз, выводим рукой восмерки: вверх и от себя, затем вниз к себе. 5 мин.

5. Упр. «гребок к себе, гребок от себя». Встать в воду по плечи. Развести руки в стороны немного шире плеч, затем свести (ладонь в сторону). 5 мин.

6. Упр. «торпеда» на груди, спине от бортика к бортику с разным положением рук (вдоль туловища; вверху; одна вверху, другая вдоль туловища). 5 мин.

7. Игра «Кто лучше?». Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу начинают работать ногами. Необходимо доплыть до противоположного бортика. 3-4 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 13-15. Работа рук при плавании кролем на груди.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Повороты туловища вправо, влево. 1 мин.

5. И.п.: сидя на коврик, упор сзади, ноги выпрямлены. Подъем ног одновременно, попеременно. 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 8, 12 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «скольжение» на груди с гребком одной рукой, другая вдоль туловища, затем смена. 5 мин.

5. Упр. «торпеда» с пенопластом на спине. Руки вытянуты вверх. 2-3 мин.

6. Индивидуальная работа 5 мин.

7. Игра «тоннель». На дно бассейна ставятся обручи на подставках, сделать глубокий вдох и про скользить под водой так, чтобы проплыть все обручи. 4-5 мин.
8. Самостоятельные игры. 2-3 мин.
9. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 16-20. Изучение работы рук при плавании кролем на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 12, 16 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «торпеда» на груди с гребком одной рукой, другая вдоль туловища, затем смена. 5 мин.

5. Упр. «скольжение» на спине с гребком одной рукой, другая вдоль туловища. 2-3 мин.

6. Индивидуальная работа 5 мин.

7. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 3-4 мин.

8. Игра-эстафета. Команды строятся в колонны вдоль бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первая. 4 мин.

9. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 21-23. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди (на задержке дыхания).

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 12, 16 счетов). 2-3 мин.
4. Упр. «торпеда» на груди с вдохом и выдохом в воду. 3 мин.
5. Упр. «торпеда» на груди. И.п.: правая рука вверх, левая вдоль туловища. 6 движений ногами – смена рук. 5 мин.
6. Индивидуальная работа 5 мин.
7. Игра-эстафета. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков лицом друг к другу. По сигналу первые с одной стороны плывут «торпедой» на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается пока обе половины каждой команды не поменяются местами. 5 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 24-26. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 12, 16 счетов). 2-3 мин.

4. Упр. «торпеда» на спине. 3 мин.

5. Упр. «торпеда» на спине. И.п.: правая рука вверх, левая вдоль туловища. 6 движений ногами – смена рук. 5 мин.

6. Индивидуальная работа 5 мин.

7. Самостоятельные игры. 5 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 27-29. Изучение плавания в полной координации кролем на груди (с дыханием).

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

6. Приседания (8 раз). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Игра «тоннель». На дно бассейна ставятся обручи на подставках, сделать глубокий вдох и про скользить по воде так, чтобы проплыть все обручи. 4-5 мин.
4. Плавание кролем на груди при помощи рук и ног. 4 мин.
5. Плавание кролем на груди в полной координации (с дыханием). 5 мин.
6. Индивидуальная работа. 5 мин.
7. Игра «катера». Дети, держась за пенопласт, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами. 2-3 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 30-32. Изучение плавания в полной координации кролем на спине.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

6. Приседания (8 раз). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Игра «Водолазы». Построение у бортика. Инструктор разбрасывает по дну несколько предметов (по количеству играющих). По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов со дна бассейна. На это дается 30-40 сек. 3-4 мин.

4. Плавание кролем на спине при помощи рук и ног. 4 мин.

5. Плавание кролем на спине в полной координации. 5 мин.

6. Индивидуальная работа. 5 мин.

7. Игра «катера». Дети, держась за пенопласт, ложатся на воду и скользят на спине, работая ногами. 2-3 мин.

8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 33-35. Совершенствование техники плавания кролем.

Суша: 1. Построение в шеренгу. 1-2 мин.

2. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад. 1-2 мин.

3. И.п.: основная стойка. Круговые вращения поочередно руками вперед. 1-2 мин.

4. И.п.: основная стойка. Наклоны туловища вправо, влево. 1 мин.

5. Упр. «мельница». 1 мин.

6. Приседания (8 раз). 1 мин.

Вода: 1. Организованный вход в воду. 1-2 мин.

2. Построение в воде. 1-2 мин.

3. Плавание кролем на груди в полной координации. 5 мин.

4. Плавание кролем на спине. 5 мин.
5. Упр. «поплавок», «медуза», «звездочка». 3-4 мин.
6. Игра-эстафета. На воду разбрасываются обручи (на 3 человек – 1 обруч). Дети произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. На один обруч допускается три человека. Проигрывает тот, кто остался без обруча. 4 мин.
7. Игра «пятнашки». Выбирается водящий (в руках флажок), который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим (флажок передается) и громко говорит: «Я вожу!». Правила: пятнать разрешается только над водой. 3-4 мин.
8. Организованный выход из воды. 2-3 мин.

Занятие 36 (итоговое): тестирование уровня плавательной подготовленности

К концу года ребенок должен:

- свободно держаться на воде;
- выполнять вдох выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине;
- выполнять движения ногами;
- проплыть отрезок 10 м. без поддержки произвольным стилем.