

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Протокол от «___» ____ 2024 г. № __

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

детский сад «Золотая рыбка»

_____ С.А. Бадулина

Приказ №__ от ____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель совета родителей

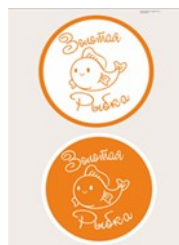
МБДОУ-детский сад «Золотая

рыбка»

«___» _____

_____/_____

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Золотая рыбка»
(обучение дошкольников плаванию)**



часть ООП ДО, формируемой участниками
образовательных отношений

Приоритетная образовательная область
«Физическое развитие»

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3-12
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность	3-4
1.3. Цели и задачи Программы	4-5
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6-8
1.5. Планируемые результаты освоения программы	8-10
1.6. Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования	10-12
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12-96
2.1. Формы, методы и приёмы реализации программы	12-14
2.2. Современные образовательные технологии, используемые при реализации программы	14-15
2.3. Особенности организации образовательного процесса	15-17
2.4. Содержание программы	17-24
2.4.1. Календарно-тематическое планирование вторая младшая группа (3-4 года)	25-40
2.4.2. Календарно-тематическое планирование средняя группа (4-5 лет)	40-57
2.4.3. Календарно-тематическое планирование старшая группа (5-6 лет)	58-76
2.4.4. Календарно-тематическое планирование подготовительная группа (6 - 7 лет)	77-92
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	93
2.6. Организация работы с родителями	93-94
2.7. Сетевое взаимодействие	94-96
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	96-
3.1. Материально-технические условия реализации Программы	96-97
3.2. Информационные образовательные ресурсы и средства реализации программы	97-98
3.3. Организация предметно-пространственной среды	98
3.4. Кадровые условия реализации программы	98-99
3.5. Организация традиционных событий и праздников	99-100
<i>Приложение 1</i>	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Уставом МБДОУ – детский сад «Золотая рыбка»;
- ООП ДО МБДОУ – детский сад «Золотая рыбка».

Программа «Золотая рыбка», реализующая часть, формируемой участниками образовательных отношений, направлена на создание условий для укрепления здоровья, повышение двигательной активности и развития физических качеств детей дошкольного возраста, в том числе с ОВЗ, через обучение плаванию. Данная программа является модифицированным вариантом программы «Как научить детей плавать», Т.И.Осокиной.

1.2. Актуальность

Двигательная активность детей – актуальная тема в современном мире, наполненном гаджетами и виртуальными развлечениями. Двигательная активность детей – не просто способ провести интересно время, это базовая потребность организма, лежащая в основе его гармоничного развития.

Результаты диагностики, проведенной в детском саду «Золотая рыбка», в области физического развития на начало года показывают, что 36,4% дошкольников имеют низкие и ниже средних возрастных – половых показателей развития основных двигательных качеств. По результатам медицинского осмотра у дошкольников наблюдаются нарушение опорно-двигательного аппарата, плоскостопие, слабость основных крупных мышечных групп.

Большое значение для развития физических качеств ребенка и повышения двигательной активности занимает плавание. Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет

не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%. По последним данным, ежегодно в России около 16 тыс. человек погибают в водной среде. Из них примерно 3,5 тыс. — это дети. По статистике, 30% школьников не умеют сегодня плавать», - сообщил директор ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Минпросвещения РФ Николай Федченко.

С другой стороны, в последние годы увеличивается запрос со стороны родителей (законных представителей) на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств детей, в том числе обучение плаванию. Опрос родителей МБДОУ – детский сад «Золотая рыбка» показал, что 95% родителей отдавали предпочтение детскому саду «Золотая рыбка» потому, что здесь есть бассейн.

Новизна программы заключается в сочетании здоровьесберегающих технологий (аква-аэробики, фигурного плавания), игровых технологий и личностно-ориентированной технологии при формировании у дошкольников базовых навыков плавания.

1.3.Цели и задачи Программы

Цель - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, повышения двигательной активности, развития психических и физических качеств детей дошкольного возраста в процессе обучения плаванию.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, гармоничное психофизическое развитие;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
- развивать подвижность (*лабильности*) нервных процессов (умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом, формой музыкального произведения по фразам).

Образовательные задачи:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.

Воспитательные задачи:

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.

Коррекционные задачи для детей с ОВЗ: развивать умение ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне,

перестраиваться в круг, становиться друг за другом); развивать ловкость, точность, координацию движения.

Задачи обучения детей плаванию по возрастам

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.</p> <p>2. Обучать опусканию лица в воду.</p> <p>3. Обучать выдоху в воду.</p> <p>4. Обучать различным видам передвижения в воде (по дну бассейна).</p> <p>5. Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p>6. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).</p>	<p>1. Обучать умению открывать глаза в воде.</p> <p>2. Продолжать обучать выдоху в воду, погружая лицо.</p> <p>3. Обучать всплывать и лежать на поверхности воды.</p> <p>4. Обучать скольжению на груди (на спине, при условии усвоения скольжения на груди).</p> <p>5. Формировать представление о движении ног при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p>7. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).</p>	<p>1. Обучать выполнению многократных выдохов в воду.</p> <p>2. Обучать скольжению на груди и на спине.</p> <p>3. Обучать и совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>4. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании облегченным способом (кроль на груди и на спине без выноса рук).</p> <p>5. Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p>6. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).</p>	<p>1. Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд).</p> <p>2. Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук).</p> <p>3. Сформировать представление о существующих способах спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).</p> <p>4. Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p>5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность). Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости</p>

Принципы реализации Программы

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип систематичности** - предполагает проведение занятий по определённой системе;
- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4.Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Программа охватывает четыре категории детей: 2-я младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа, в том числе дети с ОВЗ.

Возрастная группа	Количество детей	Из них ОВЗ
2-я младшая группа (3-4 года)	90	-
Средняя группа (4-5 лет)	64	7
Старшая группа (5-6 лет)	63	14
Подготовительная группа (6-7 лет)	57	10

Значимые возрастные характеристики

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и

однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер,

совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 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. 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. 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.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые общие результаты освоения Программы к концу обучения:

- повыситься процент детей, посещающих детский сад, снизится уровень заболеваемости;
- обогатиться двигательный опыт за счёт обучения различным движениям в воде;

- сформируются теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- сформируются плавательные навыки и умения, умение владеть своим телом в непривычной среде;
- у детей будет сформирована правильная осанка, повысится работоспособность организма;
- у детей будет проявляться мотивация к плаванию в бассейне, будут проявляться чувства радости и удовольствия от движений в воде;
- у детей разовьются нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.

Планируемые результаты освоения программы			
3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<ul style="list-style-type: none"> - Умеют передвигаться в воде по дну бассейна различными способами. - Умеют опускать лицо в воду. - Умеют делать выдох в воду. - Умеют погружаться в воду у опоры и без опоры с головой - Умеют мыться в душе - Умеют раздеваться и одеваться в определённой последовательности 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеют активно погружаться в воду и открывать глаза. - Умеют выполнять выдох в воду с погружением лица и вдох у поверхности. - Умеют всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд. - Умеют выполнять скольжение на груди и или на спине. - Опробуют движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (и с подвижной опорой). - Умеет раздеваться и одеваться в определённой последовательности. - Аккуратно 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеют выполнять многократные выдохи в воду (до 3 – 4 циклов подряд). - Умеют скользить на груди и на спине. - Осваивают технику работы ног как при способе кроль на груди и на спине. - Умеют выполнять попеременные движения руками как при плавании - Облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды). - Умеют проплывать облегченным способом на груди и на спине 6 – 7 метров. - Быстро, аккуратно одевается, раздевается. - Самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеют выполнять многократные выдохи в воду до 10 циклов подряд. - Умеют проплывать облегченным способом на груди или на спине 10 – 15 метров. - Умеют проплывать под водой небольшое расстояние (1,5 – 2 метра). - Быстро раздевается и одевается. - Правильно моется под душем, пользуясь индивидуальными губками. - Насухо вытирается. - Следит за чистотой принадлежностей для бассейна.

	складывает и вешает одежду -Самостоятельно пользуется полотенцем. -Последовательно вытирает части тела.	моется под душем с мылом и губкой. - Тщательно вытирает все тело в определенной последовательност и	
--	--	---	--

1.6. Диагностика освоения детьми образовательной программы

Для того, чтобы определить степени (уровни) физической подготовленности детей дошкольного возраста в воде и на суше, в рамках программы по обучению плаванию используется балльная система оценки: высокий (В) – 3 балла, средний (С) – 2 балла, низкий (Н) – 1 балл. Затем полученные баллы суммируются и рассчитывается средний балл. Если средний балл составляет от 1 до 1,7, то можно судить о низкой степени освоения программы. При среднем балле от 1,8 до 2,9 – средняя степень. Величина среднего балла, равная 3, свидетельствует о высокой степени освоения программы.

Педагогическая диагностика проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Инструментарий для педагогической диагностики – карта наблюдений. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале октября и в конце учебного года (апрель) в течение нескольких занятий.

Обязательной сопроводительной документацией инструктора по плаванию в ходе диагностики дошкольников является протокол тестирования и сводная итоговая таблица по группе.

На основании проведенной диагностической деятельности можно составить **рекомендации**.

При высоком уровне физической подготовленности инструктор дает рекомендации родителям по реализации способностей ребенка в водных видах спорта (спортивное плавание, водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

При низком уровне физической подготовленности инструктор ФК совместно с врачами дают рекомендации родителям по общеукрепляющей гимнастике, закаливающим процедурам, мероприятиям, способствующим преодолению водобоязни.

Протокол тестирования уровня освоения программы по обучению плаванию воспитанников младшей группы

Дата проведения тестирования: _____

Группа: младшая № _____

Ответственный за проведение: инструктор по

ФК _____

№	Ф.И. ребёнка	Суша			Вода			Средний балл	Уровен ь ФП
		ОРУ			Вдох-выдох				
		В	С	Н	В	С	Н		
1.									

**Протокол тестирования уровня освоения программы по обучению
плаванию воспитанников средней группы**

Дата проведения тестирования: _____

Группа: средняя №____

Ответственный за проведение: инструктор по
ФК _____

№	Ф.И. ребёнка	Суша						Вода						Сред ний балл	Уров ень ФП
		Стрелочка			Ножниц ы			Стрелочка на груди			Выдох в воду				
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н		
1.															
2.															

**Протокол тестирования уровня освоения программы по обучению
плаванию воспитанников старшей группы**

Дата проведения тестирования: _____

Группа: старшая №____

Ответственный за проведение: инструктор по
ФК _____

№	Ф.И.ребёнка	Суша						Вода									Средний	Уровень
		Лодочка			Лодочка плывёт			Стрелочка на груди			Поплавок			Звёздочка на спине				
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н		
1.																		
2.																		

**Протокол тестирования уровня освоения программы по обучению
плаванию воспитанников подготовительной группы**

Дата проведения тестирования: _____

Группа: старшая №____

Ответственный за проведение: инструктор по

ФК _____

№	Ф.И ребён ка	Суша												Вода												Средний балл	Уровень ФП
		Лодочк а			Лодочк а плавёт			Мельни ца			Стрелоч ка на спине			Кроль на груд			Поплав ок			Стрел очка на спине с работо й ног							
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н					

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, методы и средства реализации программы Формы работы при обучении детей плаванию

Совместная организованная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
Занятия по форме проведения: традиционное, сюжетно-игровое, тренировочное, занятие, построенное на одном способе плавания, игровое, занятие по аква-аэробике, по фигурному плаванию, оздоровительное плавание, контрольное занятие. Упражнения для специальной подготовки Упражнения для общефизической подготовки	Гимнастика Дыхательные упражнения Пальчиковая гимнастика Подражательные движения Игровые упражнения Подвижные игры	Самостоятельная двигательная активность детей Игровые упражнения Подражательные движения

Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Дыхательная гимнастика Игры с нетрадиционным оборудованием Игры-эстафеты		
---	--	--

Методы и средства обучения плаванию

Методы обучения плаванию	Средства обучения плаванию
<p><u>словесные</u> – объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды;</p> <p><u>наглядные</u> – показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, жестов и видеосюжетов.</p> <p><u>практические</u> – многократное повторение движений по элементам или полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><u>1. Общеразвивающие и специальные упражнения «на суше»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений; - комплексы специальных упражнений «сухое плавание»; <p><u>2. Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение по дну и простейшие действия в воде; - погружение в воду, в том числе с головой; - дыхание в воде; - открывание глаз в воде; - всплывание и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды. <p><u>3. Упражнения для освоения техники плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для обучения работы ног; - специальные упражнения для обучения работы рук; - упражнения на дыхание и сочетание движений при плавании; <p><u>4. Простейшие спады и прыжки в воду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - спады; - прыжки на месте и с продвижением;

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки ногами вперед; 5. Игры и игровые упражнения в воде: - игры для ознакомления со свойствами воды; - игры с погружением в воду с головой; - игры с выдохом в воду; - игры с открыванием глаз в воде; - игры со скольжением.
--	--

2.2. Используемые современные образовательные технологии

Название технологии	Сущность и содержание технологии
Здоровьесберегающие технологии	Гимнастика
	Дыхательные упражнения - Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития и здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.
	Сухое плавание – имитация плавательных движений на суше
	Массаж с мячиками
	Пальчиковая гимнастика
	Аква-аэробика - физические упражнения в воде под ритмичную музыку.
	Фигурное плавание (Элементы синхронного плавания) - один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.
Игровые технологии	Занятия по обучению плаванию основываются на игровой технологии. Игры проводятся в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всех занятий. В процессе закрепления умений и навыков

	предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания.
Информационно-коммуникативные технологии	Использование интернет ресурсов, создание мультимедийных презентаций; использование компьютера для ведения документации; использование портативной беспроводной колонки <u>JBL Charge 5 Black</u> ; Использование приложения <u>CapCut</u> для создания презентаций и фильмов для выставления в социальной сети Контакт Картотека музыкальных композиций для занятий по аква-аэробики и фигурному плаванию.
Технологии личностно-ориентированного обучения	Дети получают задания соответственно своему индивидуальному развитию
Технология проблемного обучения	Использование упражнений, позволяющих найти самостоятельный путь решения

2.3. Особенности организации образовательного процесса

Структура занятия по обучению плаванию включает три части:

подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Часть занятия	Содержание
Подготовительная	Построение Объяснение задач и содержания занятия в доступной форме Выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений Выполнение имитационных общеразвивающих упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде

	Знакомство с подвижными играми
Основная	Изучение нового материала Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков с помощью упражнений, игр и эстафет
Заключительная	Свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние Индивидуальная работа Подведение итогов занятия

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Длительность занятия в одной подгруппе (мин)
Младшая группа	6	15
Средняя группа	4	20
Старшая группа	4	25
Подготовительная к школе	4	30

Распределение количества занятий по плаванию в возрастных подгруппах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Младший возраст	1	4	36
Средний возраст	1	4	36
Старший возраст	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	праздники	развлечения	праздники	развлечения

Младший возраст		1 раз в месяц		15 - 20мин
Средний возраст	2 раза в год	1 раз в месяц	до 45 мин	20 – 25мин
Старший возраст	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин
Подготовительная к школе	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин

Технику спортивных способов плавания разучивают по элементам, в следующем порядке:

- формируют представление о спортивном способе плавания в целом;
- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- дыхание и сочетание движений при плавании;
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Система упражнений и игр основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков:



2.4.Содержание программы

Содержание программы по возрастным группам

<i>Этап</i>	<i>Содержание</i>
Первый год обучения (3-4г)	<p>На занятиях по плаванию в младшей группе, мы включаем игры с игрушками, игры для ходьбы, бега и прыжков, игры для доставания игрушек со дна, для погружения в воду с открытыми глазами. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.</p> <p>Все игры направлены не только для ознакомления со свойствами воды и для преодоления боязни воды, но и для её освоения (лежание, всплытие, погружение).</p>
Второй год обучения (4-5л)	<p>Раздел «Техника безопасности» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> • -ознакомление с правилами поведения в бассейне; • через создание игровых и проблемных ситуаций, рассматривание плакатов "Правила поведения на воде", "Правила поведения в бассейне"; • беседа с инструктором: "Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах и в бассейне) с использованием схем, моделей, картинок, знаков; • экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками; • посещение занятий старших групп. <p>Раздел «Теоретические знания» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ использование художественного слова: потешки, стихи, сказки ("Водичка, водичка...", "Дождик, дождик пуще", "Кораблик" А.Барто, "Мойдодыр" К.И.Чуковский и др.) с целью создания психологического настроения на занятия плаванием; ▪ расширение представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, рассматривание фотографий, ▪ формирование представлений о водных видах спорта (парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло): просмотр фотографий, иллюстраций и проч.; ▪ формирование представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания

("баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком; - изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на тему "Водный мир".

Раздел «**Практические занятия**» содержит:

- ❖ закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.; упражнения для специальной подготовки;
- ❖ освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения);
- ❖ упражнения для ОФП (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц;
- ❖ действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- ❖ обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его длине;
- ❖ передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную; - передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.; - игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- ❖ освоение упражнений, способствующего преодолению страха перед водой;
- ❖ погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;
- ❖ дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.; -
- ❖ упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок"; ❖ обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела"; ❖ обучение технике работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.; ❖ скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др. ❖ освоение элементов фигурного плавания: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.; <p>Раздел «Танцевальная композиция на воде» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ одно занятие в конце учебного года, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.
<p>Третий год обучения (5-6л)</p>	<p>Раздел «Техника безопасности» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> • -закрепление правил поведения в процессе организации плавания в бассейне; • изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. <p>Раздел «Теоретические знания» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ использование художественного слова: загадки, стихи, сказки с целью создания психологического настроения на занятия плаванием; ▪ закрепление представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, ▪ ознакомление со спортивными способами плавания; ▪ закрепление представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания ("брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком; ▪ знакомство с терминологией, сигналами, схемами фигурного плавания;

- формирование представлений о конкретном "рисунке на воде".

Раздел «**Практические занятия**» содержит:

- ❖ закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- ❖ упражнения для специальной подготовки;
- ❖ закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения)
- ❖ упражнения для ОФП (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- ❖ действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- ❖ закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине; -
- ❖ передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную; - передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.; -
- ❖ игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- ❖ закрепление упражнений, способствующего преодолению страха перед водой;
- ❖ погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.; -
- ❖ дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;
- ❖ упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;
- ❖ обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";
- ❖ обучение технике выполнения упражнений в воде у

	<p>опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.; ❖ скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др. ❖ освоение элементов фигурного плавания: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др - закрепление навыков всплытия и лежания на воде, выдоха в воду сериями; - ❖ знакомство с определениями "хват", "закрепка", упражнения в "хвате", "закрепке"; ❖ обучение самостоятельному составлению "рисунков на воде" с использованием разных пособий; ❖ обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем; ❖ формирование четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку; ❖ - обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в фигурном плавании; <p>Раздел Танцевальная композиция на воде содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.
<p>Четвертый год обучения (6-7л)</p>	<p>Раздел «Техника безопасности» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций; • закрепление представлений об основах правильного поведения на воде (использование схем, моделей, картинок, знаков). <p>Раздел «Теоретические знания» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ расширение знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы; ▪ просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в

воду, синхронное плавание;

- получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленным ребенком (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Раздел «**Практические занятия**» содержит:

- ❖ закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- ❖ закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения);
- ❖ упражнения для ОФП (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- ❖ действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- ❖ закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине;
- ❖ передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную; - передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.;
- ❖ игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- ❖ закрепление упражнений, способствующего преодолению страха перед водой;
- ❖ погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;
- ❖ дыхательная гимнастика в зале сухого плавания:

	<p>"Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.; ❖ обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок"; ❖ обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела"; - ❖ закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.; ❖ скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др. ❖ освоение элементов фигурного плавания: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.; ❖ упражнения на задержку дыхания, выдох порциями; составление рисунков с обручами, в парах, мячами; ❖ выполнение упражнения "Медуза на груди": с обручем, другими атрибутами, у бортика; ❖ выполнение упражнения "Медуза на спине" с дополнительными атрибутами; ❖ развитие умения брать на себя роль ведущего в синхронном плавании; ❖ выполнение упражнения "Смешанная цепь": у бортика, в центре, по диагонали; ❖ выполнение упражнения "Цепь с закрепкой и хвостом": у бортика, друг с другом; ❖ отработка движений танца под музыку; ❖ игры и развлечения на воде; ❖ обучение плавному переходу от одного рисунка к другому; ❖ обучение взаимозаменяемости; развивать умение оказывать посильную помощь товарищу; ❖ составление "рисунков на воде" с атрибутами.
--	---

	<p>Раздел Танцевальная композиция на воде содержит:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.
--	---

2.4.1.Календарно-тематическое планирование вторая младшая группа (3-4 года)

Сентябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">• Рассказать правила поведения в бассейне и добиваться их выполнения.• Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.• Познакомить детей со свойствами воды.• Обучить различным передвижением в воде.• Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.• Способствовать формированию навыков личной гигиены.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие ; познавательное развитие.			
	Тема	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	цели	«Книга – лучший друг»	«Кто я? Какой Я?»	«Семья»	«Я вырасту здоровым»
	Подготовительная	1.Теоретические сведения на тему: «Значение плавания и правила посещения бассейна». 2.Экскурсия по бассейну. 3.Контрастный душ. 4. Вход в воду с помощью инструктора.	1. Выполнение комплекса ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду с помощью инструктора.	1. Выполнение комплекса ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду	1. Выполнение комплекса ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3. Самостоятельный вход в воду.

	Основная	1. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни. 2. Игра «Аист» 3. Прыжки у опоры. 4. Опускание плеч в воду. 5. Ударять ладонями по воде, делая брызги. 6. Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя. 7. Игра «Водичка, водичка»	1. Ходьба у опоры. 2. Прыжки у опоры. 3. Ходьба по кругу. 4. Опускание плеч и подбородка в воду. 5. Игра «Солнышко». 6. Различные виды передвижений по дну бассейна с игрушками. 7. Игра «Дождик».	1. Диагностика 2. Игра «Переправа»	1. Умывание лица. 2. Игра «Водичка, водичка». 3. Диагностика 4. Игра «Поймай воду»
	Заключительная	1. Игра «Поймай воду» 2. Выход из воды с помощью инструктора. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Поезд» 2. Выход из воды с помощью инструктора. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Плыви игрушка» 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ. 4	1. Свободное купание с непотопляемыми игрушками. 2. Самостоятельный выход из воды 3. Контрастный душ. .

Октябрь

	Частные задачи	Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания. Воспитывать самостоятельность. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.

Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	«Домашние животные»	«Лес. Деревья. Грибы.»	«Хлеб всему голова»	«Транспорт»
Подготовительная	1. Выполнение комплекса ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Выполнение комплекса ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Выполнение комплекса ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Выполнение комплекса ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.
Основная	1.Опускание под воду- до подбородка у опоры. 2.То же, без опоры. 3. Игра «Огуречик» 4.Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку. 5.Игра «Плыви игрушка» 6. Игра «Матросская шапка	1.Погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания. 2. То же, без опоры. 3. Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку. 4.Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду. 5. Игра «смелые ребята»	1. Умывание лицо водой. 2.Различные виды ходьбы: руки за спину; руки за голову; руки вытянуть вверх (стрела). 3. Выныривание из воды, погружаясь в воду с головой у опоры. 4..Ходьба в наклоне, голова поднята. 5.То же, с опущенной головой. 6. Игра «Мячики».	1.Опускание лица в воду у опоры. 2. То же, без опоры. 3. Различные виды ходьбы. 4. Игра «Аист» 5.Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду. 6. То же, без опоры: на месте; с передвижением вперед. 7. Игра «Веселые зайчата».

	Заключительная	1.Свободная игра с непотопляемыми игрушками 2.Самостоятельный выход из воды 3.Контрастный душ.	1..Свободная игра с непотопляемыми игрушками. 2.Самостоятельный выход из воды. 3.Контрастный душ. .	1.Игра «Три веселых братца» 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Свободная игра с непотопляемыми игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ. .
--	-----------------------	--	--	---	---

Ноябрь

	<div>Частные задания</div>	<div><ul style="list-style-type: none">Обучить однократному выдоху вводу.Обучить открыванию глаз в воде.Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.Совершенствовать передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.Способствовать развитию ловкости, воспитанию смелости.Способствовать закаливанию организма детей.</div>			
		<div>Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.</div>			
		<div>1 неделя</div> <div>«Наша страна - Россия»</div>	<div>2 неделя</div> <div>«Дом , в котором я живу»</div>	<div>3 неделя</div> <div>«Посуда»</div>	<div>4 неделя</div> <div>«Одежда, обувь, головные уборы»</div>

	Подготовительная	1. Выполнение комплекса ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Умывание.	1. Выполнение комплекса ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Ходьба по дну бассейна держась руками за поручни.	1. Выполнение комплекса ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Упражнение на попадание воды в лицо: брызги на лицо, «умывание».	1. Выполнение комплекса ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Ходьба по дну бассейна по кругу держась руками за поручни.
	Основная	1. Опускание лица в воду. 2. Игра «Смелые ребята» 3. Упражнения на открывание глаз в воде. 4. Различные виды ходьбы: с вращением рук вперед; то же, назад; с попеременным вращением рук. 5. Игра «Веселые зайчата».	1. Опускание лица в воду. 2. Погружение под воду с головой, без поддержки. 3. Игра «Аист» 4. Передвижение по дну бассейна вперед и назад с вращениями рук. 5. Выдохи в воду. 6. Игра «Смелые ребята»	1. Упражнения «Ледокол» не опуская лицо в воду. 2. То же, опустив лицо в воду. 3. Игра «Переправа» 4. Различные виды ходьбы. 5. Выдохи в воду. 6. Игра «Матросская шапка»	1. Погружение под воду: - до плеч; - до подбородка; - с головой. 2. Открывание глаз в воде. 3. Игра «Мячики» 4. Различные виды ходьбы с отведением и вращением рук. 5. Игра «Море волнуется».

	Закрепительная	1.Свободные перемещения с игрушками. 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Игра «Курочка хохлатка» 2.Свободное купание с игрушками. 3. Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1.Свободное купание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Свободные игры с непотопляемыми игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.
--	-----------------------	---	--	--	---

Декабрь

	Частные задания	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить многократному выдоху вводу(3-4 раза). • Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка на груди», «медуза») у опоры. • Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду. • Совершенствовать открывание глаз в воде. • Развивать ловкость. • Способствовать формированию правильной осанки. 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

		<i>«Безопасность в быту»</i>	<i>«Зима»</i>	<i>«Дикие животные»</i>	<i>«Новогодний праздник»</i>
	Подготовительная	1. Выполнение комплекса ОРУ №4 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Умывание.	1. Выполнение комплекса ОРУ №4 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Ходьба по дну бассейна по кругу держась руками за поручни.	1. Выполнение комплекса ОРУ №4 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Ходьба по дну бассейна по кругу держась руками за поручни	1. Выполнение комплекса ОРУ №4 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Ходьба по дну бассейна по кругу.
	Основная	1. Погружение под воду с головой без поддержки. 2. Игра «Водичка, водичка». 3. Передвижение в воде: «ледокол»; «цапли»; «лодочки с веслами»; спиной вперед. 4. Выполнение многократных выдохов в воду (3-4 раза) у опоры. 5. Игра «Мостик».	1. Погружение под воду: - до плеч; - до подбородка; - с головой. 2. Выдох в воду без поддержки. 3. Многократные выдохи в воду с поддержкой. 4. То же без поддержки. 5. Различные виды передвижений. 6. Игра «Курочка хохлатка».	1. Погружение под воду. 2. Выдох в воду. 3. Игра «Карлики и великаны» 4. Упражнение на освоение готовности принимать горизонтальное положение на спине в воде, у опоры (с поддержкой). 5. Игра «Рыбки резвятся»	1. Многократные выдохи в воду. 2. Игра «Карлики и великаны». 3. Различные виды ходьбы в воде: «цапли»; «лодочка»; «гусиный шаг»; спиной вперед. 4. Упражнение на освоение с водой (с поддержкой): -«поплавок»; лежание на спине. 5. Игра «Рыбки резвятся».

	Закрепительная	1. Свободное купание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1 Игра «Карлики и великаны» 2. Свободное купание. 3. Выход из воды. 4. Контрастный душ.	1. Свободное купание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Свободное купание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.
--	----------------	---	---	---	---

Январь

	Частные • Аппарат • • •	Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду (3-4 раза). Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры. Способствовать развитию координационных способностей. Способствовать формированию правильной осанки.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Веселые каникулы»	«Народная культура, традиции, промыслы»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Животные Крайнего Севера»

	Подготовительная	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	1. Выполнение комплекса ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду 4.Ходьба по дну бассейна по кругу.	1. Выполнение комплекса ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду 4.Различные виды перемещений в воде.
	Основная			1.Многократные выдохи в воду. 2.Игра «Маленькие и большие ножки». 3.Упражнение на освоение в воде:-«поплавок»;-«медуза»; -«звездочка на груди и на спине». 4. Игра «Рыбки резвятся».	1. Выдохи в воду 2.Игра «Карусели» 3..Работа ног как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры без выдоха в воду. 4. То же голова опущена в воду 5. Игра «Мостик». 6.Игра «Лохматый пес»
	Заключительная			1.Свободное купание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Замок». 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.

Февраль

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none"> Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Совершенствовать технику работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры. Способствовать развитию гибкости. Воспитывать морально-волевые качества. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Человек, части тела»	«Профессии»	«Нам со спортом по пути»	«День защитника отечества»
	Подготовитель.	1. Выполнение комплекса ОРУ №2 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды перемещений в воде.	1. Выполнение комплекса ОРУ №2 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Многократные выдохи в воду.	1. Выполнение комплекса ОРУ № 2 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Выполнение комплекса ОРУ № 2 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды перемещений в воде.

	Основная	<p>1.Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания.</p> <p>2.Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение.</p> <p>3.Игра «Фонтан».</p> <p>4. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1.Открывание глаз в воде.</p> <p>2. Игра «Переправа»</p> <p>3. Ходьба с различными движениями рук.</p> <p>4. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора.</p> <p>5. То же, на груди.</p> <p>6. Игра «Поезд»</p> <p>7. Игра «Самолеты»</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Водичка, водичка».</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой инструктора.</p> <p>4. «Крокодилы» с работой ног кролем.</p> <p>5. Игра «Принеси мяч» (цветок)</p>	<p>1.Многократные выдохи в воду.</p> <p>2.Упражнения на открывание глаз в воде с выдохом в воду.</p> <p>3.Игра «Будем прыгать как лягушки»</p> <p>4.Различные виды передвижений:-«ледокол»; -«цапли»; -«лодочки с веслами».</p> <p>5. «Стрелочка» на спине с поддержкой.</p>
	Заключительная	<p>1. Свободное купание</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное передвижение с игрушками.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1.Свободное купание с игрушками.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Фонтан»</p> <p>2.Свободное купание.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>

Март

Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.					
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Международный женский день»	«Моя семья»	«Весна»	«Перелётные птицы»

		Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Многократные выдохи в воду	1. Комплекс ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды передвижений.
		Основная	1. Выдохи в воду. 2. Игра «Лодочки плывут» 4. Упражнение на освоение в воде: -«поплавок»; -«звездочка» на груди и на спине с поддер. 5. Лежание на спине держась стопами за поручень, с подд. 6. То же, но без поддержки, руки- вдоль туловища. 7. Игра «Будем прыгать как Лягушки»	1. Попеременные движения ногами, как при плавании способом кроль на груди, у опоры. 2. Различные виды передвижений с вращением рук. 3. Игра «Принеси мяч» 4. Игра «Маме дружно помогаем»	1. Выдохи в воду. 2. Игра «Лодочки плывут» 3. Различные виды передвиж.: - «цапли»; -спиной вперед; -боком вперед. 4. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры. 5. Лежание на спине, держась стопами за поручень, с различными положениями рук. 6. Игра «Море волнуется».	1. Игра «Аист» 2. Выдохи в воду. 3. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры. 5. То же с досочкой. 6. «Стрелочка» на спине держась стопами за поручень. 7. Самостоятельное лежание на спине. 8. Игра «Принеси мяч»

		Заключительн	1. Свободное купание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Свободное купание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Свободное купание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Свободное купание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.
--	--	---------------------	---	---	--	--

Апрель

		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Такой разный театр»	«Космос»	«Продукты питания»	«Наука и научные открытия»
	Подготовительная	1. Комплекс ОРУ № 4 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Неоднократные выдохи в воду.	1. Комплекс ОРУ № 4 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ № 4 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду 4 Выдохи в воду.	1. Комплекс ОРУ № 4 2.Контрастный душ. 3. Вход в воду 4. Выдохи в воду.

		Основная	<p>1. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - спиной вперед.</p> <p>2. Работа ног как при плавании кроль на груди (с поддержкой)</p> <p>3. Упражнения на освоение с водой: - «медуза»; «поплавок»; «звездочка».</p> <p>4. Игра «Матросская шапка»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Упражнения на совершенствование навыка горизонтального лежания на воде (на груди и на спине). С различным положением рук (у опоры). «Звездочка».</p> <p>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</p> <p>4. Игра «Самолеты»</p>	<p>1. Различные виды ходьбы: - разгребая воду руками; - в полуприседе; - с доской перед собой.</p> <p>2. Игра «Карусели».</p> <p>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</p> <p>4. Игра «Пузырь».</p>	<p>1. Различные виды ходьбы: - С одновременным вращением рук вперед; - то же назад; - с различным положением рук.</p> <p>2. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</p> <p>3. То же, опираясь грудью на доску.</p> <p>4. Игра «Дождик, дождик».</p>
		Заключительная	<p>1. Игра «5 веселых лягушат»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Космонавт»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Прыжки в воде.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Пузырь».</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>

Май

Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		1 неделя	2 неделя	3 неделя
				4 неделя

		<i>«День Победы»</i>	<i>«Животные жарких стран»</i>	<i>«Морские обитатели»</i>	<i>«Лето»</i>
	Подготовительная	1. Комплекс ОРУ № 1 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - боком; с опусканием лица в воду.	1. Комплекс ОРУ № 1 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Многократные выдохи в воду.	1. Комплекс ОРУ № 1 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Выдохи в воду.	1. Комплекс ОРУ № 1 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: - с различным положением рук
	Основная	1. Игра «Водичка, водичка». 2. Выдохи в воду: - у опоры; - без опоры. 3. Открывание глаз в воде. 4. Скольжение на груди с различным положением рук. 5. Лежание на спине с поддержкой. 6. Игра «Море волнуется»	1. Диагностика 2. Игра «Карусели».	1. Различные виды ходьбы: - разгребая воду руками; - в полуприседе; - с доской перед собой. 2. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры). 3. Игра «Солнышко и дождик»	1. Выдохи в воду. 2. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры. 3. То же, опираясь грудью на доску. 4. Игра «Карусели».
	Закрепительная	1. Игра «Дождик, дождик». 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Свободное купание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Лепестки» 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Замок». 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.

Календарно-тематическое планирование средняя группа (4-5 лет)
Сентябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить самостоятельному лежанию на груди.• Совершенствовать различные виды передвижений в воде.• Совершенствовать навык открывания глаз в воде.• Совершенствовать выполнение выдохов в воду.• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.• Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Книга – лучший друг»	«Кто я? Какой Я?»	«Семья»	«Я вырасту здоровым»
	Подготовка	1.Правила поведения в бассейне. 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.

	Основная	<p>1.Виды ходьбы в разном темпе: -«цапли»; -«лодочки»; -«по кругу».</p> <p>2. Игра «Маленькие и большие ножки»</p> <p>3.Погружение под воду с головой.</p> <p>4. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>5.Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры.</p> <p>6. Игра « Водичка, водичка»</p>	<p>1.Различные виды передвижений: -спиной вперед; -боком; -с вращением рук; -с различным положением рук.</p> <p>2. Игра «Лодочки плывут»</p> <p>3.Погружения в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>4.Выдохи в воду.</p> <p>5. Игра «Догони меня»</p>	<p>1.Различные виды ходьбы по дну бассейна.</p> <p>2. Диагностика.</p>	<p>1. Игра «Аист, аист длинноногий»</p> <p>2. Игра « Водичка, водичка»</p> <p>3. Диагностика.</p>
	Заключительная	<p>1..Игра «Замок»</p> <p>2.Свободное купание с непотопляемыми игрушками</p> <p>3.Выход из воды</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1.Игра «Дождик».</p> <p>2. Игра «Кораблики».</p> <p>3..Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Море волнуется»</p> <p>2. Свободное купание.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Будем прыгать как лягушки».</p> <p>2.Свободное купание.</p> <p>3. Выход из воды</p> <p>4.Контрастный душ.</p>

Октябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">• Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.• Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди..• Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.• Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.• Способствовать формированию правильной осанки.• Воспитывать чувство коллективизма.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Овощи и фрукты»	«Лес. Деревья. Грибы.»	«Осень. Сезонные изменения»	«Мой город Новосибирск. Достопримечательности»
	Подготовитель.	1. Комплекс ОРУ №3 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.	1. Комплекс ОРУ № 3 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба с различными отведениями рук.	1. Комплекс ОРУ № 4 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы с вращением рук вперед и назад.	1. Комплекс ОРУ №4 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Многократные выдохи в воду.

	Основная	1.Погружения под воду с открыванием глаз. 2.Игра «А в лесу растет черника» 3. «Стрелочка» на груди в воде без поддержки. 4.То же, на спине. 5.Многократные выдохи в воду. 6. Игра «Щука»	1.Погружение под воду с открыванием глаз в воде. 2. Игра «Смелые ребята». 3.Горизонтальное лежание на груди без поддержки. 4. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень. 5. «Стрелочка» на спине, без поддержки. 6. Игра «Достань овощи»	1. Выдохи в воду. 2.Игра «Найти клад» 3. «Стрелочка» на груди без поддержки. 4. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень. 5.То же, без поддержки. 6. Игра «Карусели»	1.«Стрелочка» на груди без поддержки. 2.«Стрелочка» на спине без поддержки. 3.Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду. 4. Игра «Дождик, дождик» 5. «Поплавок», «Медуза».
	Заключительная	1. Игра «Цапля» 2.Прыжки в воду 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Прыжки в воду со ступенек лестницы. 2. Свободное купание. 3. Выход из воды.. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Оса». 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Жучок-паучок» 2. Прыжки в воду. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Ноябрь

Совместная деятельность с детьми	<div> <div>Частные задачи:</div> <ul style="list-style-type: none"> • Обучить скольжению в воде на груди и на спине. • Совершенствовать горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине. • Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. • Совершенствовать навык погружения под воду с головой. • Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду. • Способствовать развитию силы мышц ног.. • Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма. • Способствовать привитию навыков личной гигиены. </div>				
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Моя Родина - Россия»	«Дом , в котором я живу»	«Посуда»	«Одежда, обувь, головные уборы»
	Подготовительная неделя	1. Комплекс ОРУ №5 2.Контрастный душ 3.Имитация работы ног, как при плавании способом кроль, сидя на бортике бассейна. 4.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №5 Контрастный душ 2.Вход в воду. 3.Игра «Аист, аист длинноногий»	1. Комплекс ОРУ №6 2.Контрастный душ 3.Вход в воду. 4. Ходьба с различными отведениями рук.	1. Комплекс ОРУ №6 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4.Различные виды передвижений с изменением направления и темпа.

	Основная	1.Различные виды ходьбы: - в парах; - по кругу. 2.Игра «Карусель». 3.Работа ног как при плавании кроль на груди, держась руками за поручень. 5.То же, на спине. 6. Выдохи в воду. 7. «Медуза», «поплавок».	1. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, держась руками за поручень. 2. То же, на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Отталкивание от бортика на груди и на спине. 5. «Стрелочка» на груди и на спине. 2.Игра «Плыви игрушка»	1. Игра «Карусели». 2. Выдохи в воду. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4.Скольжение на груди. 5. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у бортика. 6.Игра «Самолеты»	1. Выдохи в воду. 2.Горизонтальное лежание на спине без поддержки. 3. Отталкивание на спине. 4.Скольжение на спине. 5.Погружение под воду. 6.Работа ног как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 7. Игра «Дельфины в цирке»
	Заключительная	1. Свободное купание. 2. Игра «Зайка серый умывается» 3. Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Цапля» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1 Самостоятельное плавание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Прыжки в воду. 2.Игра « Буря в море» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Декабрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	Обучить работе ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Совершенствовать скольжение на груди и на спине. Совершенствовать навыки погружения под воду с открыванием глаз. Способствовать формированию правильной осанки. Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.			
	Интеграция:	физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Подготовительные цели	«Безопасность в быту» 1. Комплекс ОРУ №7 3.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы с плавательной доской.	«Зима» 1. Комплекс ОРУ №7 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы с гимнастическими палками в руках.	«Домашние и дикие животные» 1. Комплекс ОРУ №8 3.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба с различными отведениями рук.	«Новогодний праздник» 1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.

	Основная	1 Выдохи в воду. 2. Игра «Пять веселых лягушат» 3.«Стрелочка» на груди и на спине. 4.Скольжение на груди. 5 То же, на спине. 6. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у опоры. 7. То же, на спине. 8. Игра «Хоровод»	1.Выдохи в воду. 2.Игра «Карлики и великаны». 3. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди, у бортика. 4.То же, держа доску перед собой в руках. 5.Работа ног как при плавании способом «кроль» на спине, у бортика. 6.То же с плавательной доской (доску под голову и плечи) 6. Игра « Гонка корабликов»	1.Игра «Веселые зайчата». 2.Погружения под воду с открыванием глаз. 3. Отталкивания на груди и на спине, с плавательной доской. 4.Отталкивания с последующим скольжением на груди и на спине, с доской. 5.Выдохи в воду. 6.Работа ног «кролем» на груди с доской. 7.То же на спине. 8.Игра «Карлики и великаны».	1.Погружение под воду с открыванием глаз. 2.«Стрелочка» на груди и на спине. 3.Выдохи в воду. 4.Игра «Нырни в обруч» 5. Отталкивания от бортика на груди и на спине. 6.Работа ног «кролем» на груди и на спине у бортика. 7.То же, в движении с плавательной доской 8. Игра «Гонка корабликов»
	Заключительная	1. Игра «Лягушка» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Самостоятельное плавание с игрушками. 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Свободное купание. 2. «Звездочка» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1.Игра «Любопытная Варвара». 2.Свободное купание. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Январь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	Обучить прыжкам в воду головой вперед из положения: сидя на бортике бассейна. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине. Воспитывать самостоятельность и организованность. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Веселые каникулы»	«Народная культура, традиции, промыслы»	«Домашние птицы»	«Зимующие птицы»
	Подготовка	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.

	Основная			1.Погружения под воду с открыванием глаз. 2. Игра «Рыбки резвятся» 3. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди, у бортика. 4.То же, на спине. 5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. 6. «Звездочки»	1. Погружения под воду с открыванием глаз. 2.Игра « Гонка корабликов» 3.Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног с надувной игрушкой в руках. 4.То же, на спине (доску держать у груди) 5.Прыжки в воду головой вперед с помощью инструктора из положения; сидя на лестнице бассейна.
	Заключительная			1. Самостоятельное плавание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Найди свой домик» 2. Самостоятельное плавание с игрушками. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Февраль

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Совершенствовать технику работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры. Способствовать развитию гибкости. Воспитывать морально-волевые качества. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Зимние виды спорта. Зимние развлечения»	«Профессии папы»	«День защитника»	«Профессии мамы»
		1. Комплекс ОРУ №2 2. Контрастный душ. 3. Имитационные движения ногами, сидя на бортике. 4. Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №2 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.	1. Комплекс ОРУ №3 1. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №3 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.

	Основная	<p>1.Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания.</p> <p>2.Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение.</p> <p>3.То же, с поддержкой.</p> <p>4. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1.Многократные выдохи в воду.</p> <p>2.Открывание глаз в воде.</p> <p>3. Игра « »</p> <p>4. «Крокодилы» с работой ног кролем.</p> <p>5.Ходьба с различными движениями рук.</p> <p>6. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора.</p> <p>7. То же, на груди.</p> <p>8. Игра « Самолеты»</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Хоровод»</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой инструктора.</p> <p>4. «Крокодилы» с работой ног кролем.</p> <p>5. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2.Упражнения на открывание глаз в воде с выдохом в воду.</p> <p>3.Игра «По ровненькой дорожке»</p> <p>4.Различные виды передвижений-«ледокол»; -«цапли»; -«лодочки с веслами».</p> <p>5. «Стрелочка» на спине с поддержкой.</p> <p>6. Игра «Принеси мяч».</p>
	Заключительная	<p>1. Игра «Трубач»</p> <p>2. Свободное купание</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Матросская шапка»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1.Игра « »</p> <p>2.Свободное купание с игрушками.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное купание</p> <p>2. Игра «Трубач»</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>

Март

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">• Обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.• Обучить детей прыжкам в воду с лесенки.• Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).• Совершенствовать выполнение выдохов в воду.• Способствовать развитию гибкости.• Воспитывать смелость и решительность.• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие..				
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Международный женский день»	«Комнатные растения»	«Весна»	«Перелётные птицы»
	Подготовка	1. Комплекс ОРУ №4 1.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №4 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №5 1.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №5 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.

	Основная	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2.Игра «Плыви игрушка»</p> <p>3.Упражнение на освоение в воде:-«поплавок»;-«медуза»;</p> <p>-«звездочка» на груди и на спине с поддержкой.</p> <p>4.Лежание на спине держась стопами за поручень, с поддержкой.</p> <p>5.То же, но без поддержки, руки- вдоль туловища.</p> <p>6. Игра «Пузырь»</p>	<p>1.Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Мамам дружно помогаем»</p> <p>3.Попеременные движения ногами, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.</p> <p>4.Упражнения на освоение в воде: - «поплавок».</p> <p>5. Игра «Серебристая рыбка»</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2.Различные виды передвижений: - «цапли»;</p> <p>-Спиной вперед; -боком вперед;- дуя на лодочку;</p> <p>-Ведя носом лодочку.</p> <p>3.Работа ног «Кролем» на груди у опоры.</p> <p>4.Лежание на спине, держась стопами за поручень, с различными положениями рук.</p> <p>5. Игра «Рыбка сердится»</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры.</p> <p>3. То же с досточкой.</p> <p>4 Игра «Стрела»</p> <p>5. «Стрелочка» на спине держась стопами за поручень.</p> <p>6.Самостоятельное лежание на спине.</p> <p>7. Игра «Щука»</p>
	Заключительная	<p>1. Прыжки с лесенки ногами вниз.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. 7. Игра «Щука»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. Учебные прыжки в воду</p> <p>2. «Звездочка на груди»</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1.Свободное купание с игрушками.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>

Апрель

Совместная деятельность с детьми	<div> <div>Частные задачи:</div> <ul style="list-style-type: none"> • Обучить работе ног. как при плавании кролем (у опоры). • Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой. • Совершенствовать выполнение выдохов в воду. • Совершенствовать различные виды передвижений в воде. • Совершенствовать лежание на груди и на спине (с поддержкой). • Совершенствовать прыжки в воду с лесенки. • Способствовать формированию правильной осанки. • Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены. </div>				
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя «Такой разный театр»	2 неделя «Космос»	3 неделя «Продукты питания»	4 неделя «Большая экономика для малышей»
	Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №6 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - спиной вперед.	1. Комплекс ОРУ №6 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды передвижений: - «цапли»; спиной вперед; - боком вперед.	1. Комплекс ОРУ №7 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: - разгребая воду руками; - в полуприседе; - с доской перед собой.	1. Комплекс ОРУ №7 2. Контрастный душ. 3. Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: - с одновременным вращением рук вперед; - то же назад; - с различным положением рук.

	Основная	<p>1. Неоднократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Переправа»</p> <p>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (с поддержкой)</p> <p>4. Упражнения на освоение с водой: «медуза»; «поплавок»; «звездочка».</p> <p>5. Игра «Курочка хохлатка»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Космонавт»</p> <p>3. Упражнения на совершенствование навыка горизонтального лежания на воде (на груди и на спине). С различным положением рук.</p> <p>4. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</p> <p>5. Игра «А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Крутятся вперед колеса»</p> <p>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</p> <p>4. Игра «Карусели».</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Солнышко и дождик»</p> <p>3. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</p> <p>4. То же, опираясь грудью на доску.</p> <p>5. Игра «Мы веселые ребята»</p>
	Заключительная	<p>1. Игра «Фонтан»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p> <p>.</p>	<p>1. Игра «Звездочка».</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Фонтан»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «А в лесу растет черника»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>

Май

<i>Совместная деятельность с детьми</i>	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить выполнению скольжения на груди. • Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди (у опоры). • Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой. • Совершенствовать выполнение выдохов в воду. • Совершенствовать выполнение прыжки в воду . • Воспитывать морально-волевые качества. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды. 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«День Победы»	«Транспорт. ПДД»	«Труд людей весной. инструменты»	«Лето»
	Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - боком; с опусканием лица в воду.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4.Различные виды ходьбы: -С одновременным вращением рук вперед;- то же назад.

	Основная	<p>1. Выдохи в воду: - у опоры; - без опоры.</p> <p>2.Открывание глаз в воде.</p> <p>3.Упражнения на освоение в воде.</p> <p>4. Игра «Фонтан»</p> <p>5. Скольжение на груди с различным положением рук.</p> <p>6. Лежание на спине с поддержкой.</p> <p>7. Игра «Море волнуется».</p>	<p>1.Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Большие и маленькие ножки».</p> <p>3. Диагностика</p> <p>4. Игра «Сердитая рыбка»</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</p> <p>3. Игра «Фонтан»</p> <p>4. Скольжение на груди с различным положением рук.</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2.Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</p> <p>3.То же, опираясь грудью на доску.</p> <p>4. Игра «Чья игрушка впереди».</p>
	Заключительная	<p>1. Свободное купание с игрушками.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1.«Звездочка» на груди.</p> <p>2. Прыжки в воду.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1.Игра «Любопытная Варвара».</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>

Календарно-тематическое планирование старшая группа (5-6 лет)

Сентябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи ног, как при плавании кролем. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать привитию навыков личной гигиены.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Книга – лучший друг»	«Кто я? Какой Я?»	«Семья»	«Я вырасту здоровым»
	Подготовительная	1. «Правила поведения в бассейне». 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы: -«Ледокол»;-«Цапля»; -с вращением рук. 4. Комплекс ОРУ №1	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №2	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба и бег по дну бассейна с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №2

	Основная	<p>1.Игра «Аист, аист длинноно-гий».</p> <p>2.Игра «Волны на море»</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской.</p> <p>4. То же без плавательной доски.</p> <p>5.Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.</p> <p>6.Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем</p> <p>7. Игра «Водолазы»</p>	<p>1.Ходьба в наклоне вперед, держа перед собой доску.</p> <p>2.Игра «А над морем мы с то-бой»</p> <p>3.Погружения с головой и выдохи в воду.</p> <p>4. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>5.Скольжение на груди и на спине.</p> <p>6. Игра «Дельфины»</p> <p>7.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p>	<p>1. Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Карусели».</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4. Игра «Поезд в туннель»</p> <p>5.Скольжения: - на груди;- на спине;-на боку.</p> <p>6.Игра «Винт»</p> <p>7.Работа ног, как при плавании «кролем» на груди, у неподвижной опоры, с выдохом в воду.</p> <p>8.То же на спине.</p>	<p>1.Многократные выдохи в воду</p> <p>2. Игра «А в лесу растет черника»</p> <p>3. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>4. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</p> <p>5.То же, на спине.</p> <p>6. Игра «Караси и щука»</p>
	Заключительная	<p>1.Свободное купание с непотопляемыми игрушками</p> <p>2.Выход из воды</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1.Игра «Парк аттракционов».</p> <p>2. Свободное плавание.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>2.Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Бегом за мячом».</p> <p>2. Свободное плавание.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное купание с непотопляемыми игрушками.</p> <p>2. Выход из воды</p> <p>3.Контрастный душ.</p>

Октябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.• Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.• Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.• Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.• Способствовать развитию силовых возможностей..• Способствовать повышению сопротивляемости организма..• Воспитывать смелость и решительность.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Овощи и фрукты»	«Лес. Деревья. Грибы.»	«Осень. Сезонные изменения»	«Мой город Новосибирск. Достопримечательно с-ти»
	Подготовительная	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Комплекс ОРУ №3 4. Игра «Лепестки» 5. Выдохи в воду	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №3	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба и бег с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №4

	Основная	<p>1. Игра «Переправа» 2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика. 3. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской. 4. То же, на спине. 5. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками. 1. Игра «Стрелы».</p>	<p>1. Игра «А в лесу растет черника» 2. Выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у не-подвижной опоры, вдох через сторону. 4. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). 6. Игра «Сердитая рыбка»</p>	<p>1. Игра «Аист, аист длинноногий». 2. Выдохи в воду (вдох через сторону). 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону). 4. Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. 5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. 6. Игра «Мельница»</p>	<p>1. Игра «Великаны и гномы» 2. Многократные выдохи в воду 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. 5. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании на спине, без выноса рук. 6. Плавание облегченным кролем на спине. 7. Игра «Щука»</p>
	Заключительная	<p>1. Игра «Водяной». 2. Прыжки в воду. 3. Выход из воды. 4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Прыжки в воду. 2. Свободное купание. 3. Выход из воды.. 4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Учебные прыжки в воду. 2. Свободное купание. 3. Выход из воды. 4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Учебные прыжки в воду. 2. Свободное плавание. 3. Выход из воды. 4. Контрастный душ.</p>

Ноябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">• Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).• Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).• Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног..• Способствовать воспитанию силовых возможностей.• Воспитывать самостоятельность и активность.• Способствовать повышению иммунитета детей..			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Моя Родина - Россия»	«Дом , в котором я живу»	«Посуда»	«Одежда, обувь, головные уборы»
	Подготовительная	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №5	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №5	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №6	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №6

	Основная	<p>1. Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Нырни в обруч».</p> <p>3. Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки.</p> <p>4. Работа ног как при плавании на груди и на спине, у неподвижной опоры.</p> <p>5. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>6. Игра «Белые медведи»</p>	<p>1. Игра «Жили у бабусяи...»</p> <p>2. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.</p> <p>3. Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой.</p> <p>4. Плавание кролем на груди при помощи работы ног с поддержкой.</p> <p>5. Плавание облегченным кролем на груди на задержке дыхания.</p> <p>6. Игра: «Гуси»</p>	<p>1. Игра «Кто дальше проскользит»</p> <p>2. Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Плавание кролем на груди и на спине, с плавательной доской.</p> <p>5. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди с поддержкой.</p> <p>6. Игра «Невод»</p>	<p>1. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>2. Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду у неподвижной опоры.</p> <p>3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.</p> <p>4. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки.</p> <p>5. Игра «Дельфины в цирке»</p>
	Заключительная	<p>1. Свободное купание.</p> <p>2. Прыжки в воду</p> <p>3. Выход из воды.</p> <p>4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Цапли»</p> <p>2. Свободное купание.</p> <p>3. Выход из воды.</p> <p>4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Рыбаки»</p> <p>2. Свободное купание.</p> <p>3. Выход из воды.</p> <p>4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное купание.</p> <p>2. Прыжки в воду</p> <p>3. Выход из воды.</p> <p>4. Контрастный душ.</p>

Декабрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">• Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.• Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.• Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи ног.• Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.• Способствовать развитию гибкости.• Способствовать формированию правильной осанки.• Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Безопасность в быту»	«Зима»	«Домашние и дикие животные»	«Новогодний праздник»
	Подготовительная	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс О	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. .Комплекс ОРУ №7	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №8	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. Комплекс ОРУ №8

	Основная	<p>1. Игра «Аист, аист длинноногий».</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской.</p> <p>4. Плавание облегченным кролем на груди.</p> <p>5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</p> <p>6. Плавание облегченным кролем на спине.</p> <p>7. Игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1. Погружение под воду.</p> <p>2. Игра «А сейчас мы с вами дети, улетаем на ракете».</p> <p>3. Горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегченным кролем.</p> <p>4. То же, с работой ног.</p> <p>5. Плавание кролем на спине, без выноса рук.</p> <p>6. . Выдохи в воду.</p> <p>7. . Скольжение на груди.</p> <p>8. То же с работой ног, выдох в воду.</p> <p>9. Игра «Рыбки резвятся»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Зимние забавы»</p> <p>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.</p> <p>4. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание кролем на спине, при помощи ног, с доской.</p> <p>6. Плавание кролем на спине без выноса рук из воды.</p> <p>7. Игра «Затейники»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Погружение под воду.</p> <p>3. Игра «Карлики и великаны»</p> <p>4. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</p> <p>6. Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.</p> <p>7. Плавание кролем на спине, при помощи работы ног.</p> <p>8. Игра «Охотники и утки».</p>
--	----------	---	--	--	---

	Заключительная	1. Игра «Пузырь» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Замок». 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Учебные прыжки в воду. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Свободное купание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.
--	-----------------------	---	---	---	--

Январь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и на груди при помощи работы ног. Способствовать формированию мышечного корсета. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе..			
	Интеграция:	физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Подготовительная	«Веселые каникулы» Рождественские каникулы. Профилактические работы.	«Народная культура, традиции, промыслы» Рождественские каникулы. Профилактические работы.	«Домашние птицы» 1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы: с различным положением рук; спиной вперед; боком. 4. Комплекс ОРУ №1	«Зимующие птицы» 1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. 4. Комплекс ОРУ №1

	Основная			1.. Выдохи в воду. 2. Работа ног как при плавании кролем на груди (выдох в воду) и на спине, у бортика. 3.То же, с плавательной доской. 4.Игра «Не урони снежок» 5.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 6. Игра «Медвежонок Умка».	1. Погружения под воду. 2.Игра «Найди свой дом». 3.Различные виды скольжения с работой ног. 4.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. 5.Игра «Любопытная Варвара»
	Заключительная			1. Произвольное купание. 2. «Звездочки» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Прыжки в воду. 2. Игра «Замок» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Февраль

	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none"> Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине и на спине при помощи работы. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов. Воспитывать смелость и решительность. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Зимние виды спорта. Зимние развлечения»	«Профессии папы»	«День защитника»	«Профессии мамы»
Подготовительная		1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №2	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений с вращениями рук. 4. Комплекс ОРУ №2	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3.Различные виды передвижений. 4. Комплекс ОРУ №3	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы и бега. 4.. Комплекс ОРУ №3

	Основная	<p>1. Многократные выдохи .</p> <p>2.Игра «Хоровод»</p> <p>3.Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>4.Работа рук, как при плавании кроль на груди, стоя на дне бассейна.</p> <p>5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с доской.</p> <p>6.Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</p> <p>7. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1. Многократные выдохи в воду</p> <p>2. Работа рук, как при плавании кроль на груди, стоя на дне бассейна.</p> <p>3.Тоже в ходьбе на задержке дыхания, голова в воде.</p> <p>4. Игра «Торпеды»</p> <p>5.Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>6. Игра «Самолеты».</p> <p>7. Игра «Морской бой»</p>	<p>1. Игра «Кораблики»</p> <p>2. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску.</p> <p>3. то же, без опоры.</p> <p>4. Игра «Как приятно в речке плавать»</p> <p>5.Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании спосо-бом кроль на груди и на спине.</p> <p>6. «Стрелочка» на груди и на спине.</p>	<p>1.Погружения под воду.</p> <p>2.Игра «Любопытная Варвара»</p> <p>3.Скольжение на груди и на спине.</p> <p>5.Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), одна рука опирается на доску.</p> <p>6.То же, без опоры на доску.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8.Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине без выноса рук из воды.</p> <p>9. Игра «Оса».</p>
	Заключительная	<p>1. Учебные прыжки в воду.</p> <p>2. Свободное купание.</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Звездочка».</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p> <p>4</p>	<p>1.Свободное купание с игрушками.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p> <p>.</p>	<p>1. Прыжки в воду</p> <p>2. «Стрелочка».</p> <p>3.Выход из воды.</p> <p>4.Контрастный душ.</p>

Март

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить согласованию работы рук и ног при плаванию способом кролем на груди и на спине у неподвижной опоры.• Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.• Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.• Способствовать развитию координационных способностей..• Воспитывать морально-волевые качества.• Способствовать повышению иммунитета детского организма..			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Международный женский день»	«Комнатные растения»	«Весна»	«Перелётные птицы»
	Подготовительная	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №5	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №5

	Основная	<p>1.Выдохи в воду. 2.Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень. 3.То же с подвижной опорой. 4.Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 5.Скольжение на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди. 6. Игра «Хоровод»</p>	<p>1.Игра «Мамам помогаем». 2.Погружение под воду с открыванием глаз в воде. 3.Выдохи в воду. 4. Ходьба в наклоне вперед с работой рук. 5. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая- вдоль туловища (без выдоха). 6.Одна рука держится за поручень, вторая работает как при плавании кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна. 7. Игра «Затейники»</p>	<p>1.Многократные выдохи в воду. 2. «Звездочка» на груди и на спине. 3.Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем. 4. Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди стоя на месте. 5.Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди другой держась за поручень. 6. 6.Игра «Снеговик»</p>	<p>1. Игра «Нырни в обруч». 2.Скольжение на спине с работой ног, как при плавании кролем. 3.Плавание кролем на спине с работой рук и ног. 4. Выдохи в воду. 5. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища. 6.То же, с работой одной рукой и ногами, на задержке дыхания. 7. Игра «Чья игрушка впереди»</p>
	Заключительная	<p>1.Свободное плавание, прыжки. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>	<p>1. «Поплавок», «медуза» 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>	<p>1.Свободное купание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>

Апрель

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">• Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.• Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.• Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.• Способствовать развитию силовых возможностей.• Способствовать формированию правильной осанки.• Способствовать закаливанию детского организма.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя «Такой разный театр»	2 неделя «Космос»	3 неделя «Продукты питания»	4 неделя «Большая экономика для малышей»
	Подготовительная	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений: ходьба с вращением рук вперед и назад; спиной вперед 4. Комплекс ОРУ №6	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Передвижения с различным положением рук и переменной темпа движения. 4. Комплекс ОРУ №6	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №7 5. Игра «Крутятся вперед колеса».	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №7

	Основная	<p>1. Игра «Насос» 2. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду. 3. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. 6. Игра «Море волнуется»</p>	<p>1. Игра «Космонавт» 2. Выдохи в воду. 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 5. Скольжение на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль. 6. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 7. Игра «Звездочка»</p>	<p>1. Погружение под воду. 2. Игра «Поезд в туннель» 3. Выдохи в воду. 4. Скольжение на груди и на спине. 5. То же, с работой ног кролем на груди и на спине. 6. Скольжение с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 7. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине 8. Игра «Гонка корабликов»</p>	<p>1. Игра «Кузнечики» 2. Выдохи в воду. 3. Скольжение с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 4. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине 5. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. 6. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. 7. Игра «Спрячься под воду».</p>
--	----------	---	---	--	--

Заключительная	1. Учебные прыжки в воду. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Свободное плавание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Гудок» 2. Прыжки в воду. 3. Выход из воды. 4. Контрастный душ.	1. Произвольное плавание. 2. «Медуза», «Поплавок» 3. Выход из воды. 4. Контрастный душ.
-----------------------	---	--	--	---

Май

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры)Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.Способствовать развитию координационных возможностей.Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	1 неделя «День Победы»	2 неделя «Транспорт. ПДД»	3 неделя «Труд людей весной. инструменты»	4 неделя «Лето»
	Подготовительная	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №8	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3.Различные виды передвижений. 4. Комплекс ОРУ №8	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4.Комплекс ОРУ №8	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений. 4. Комплекс ОРУ №8

	Основная	<p>1. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на спине.</p> <p>2. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>3. Игра «Найди клад»</p> <p>4. Диагностика</p> <p>5. Игра «Удочка»</p>	<p>1. Погружение под воду.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>4. Диагностика</p> <p>5. Игра «Жучок-паучок».</p>	<p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Игра «Стрела»</p> <p>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</p> <p>5. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.</p> <p>6. Игра «Бегом за цветком».</p>	<p>1. Погружение под воду.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду</p> <p>3. Игра «Сомbrero».</p> <p>4. Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>5. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и гребковых движений одной рукой, вторая рука лежит на доске.</p> <p>6. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>7. Игра «Усатый сом»</p>
	Заключительная	<p>1. Свободное купание с игрушками.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Прыжки в воду.</p> <p>2. Свободное плавание.</p> <p>3. Выход из воды.</p> <p>4. Контрастный душ.</p>	<p>1. Игра «Наша Таня»</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Прыжки в воду.</p> <p>3. Выход из воды.</p> <p>4. Контрастный душ.</p>

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе (6-7 лет)

	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду. • Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног. • Способствовать развитию силовых возможностей. • Способствовать повышению сопротивляемости организма. • Воспитывать смелость и решительность. <p>Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.</p>
--	------------------------	---

	Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
		<i>«Овощи и фрукты»</i>	<i>«Лес. Деревья. Грибы.»</i>	<i>«Осень. Сезонные изменения»</i>	<i>«Мой город Новосибирск. Достопримечательности»</i>
	Подготовительная	1. Контрастный душ. 2. Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы с вращением рук вперед. 4. Комплекс ОРУ №2	1. Контрастный душ. 2. Вход в воду. 3. Свободные передвижения, прыжки в воде. 4. Комплекс ОРУ №2	1. Контрастный душ. 2. Вход в воду. 3. Ходьба и бег по дну бассейна с различным положением рук. 4. . Комплекс ОРУ №3	1. Контрастный душ. 2. Вход в воду. 3. Свободные передвижения, прыжки в воде. 4. Комплекс ОРУ №3 5. Игра «Великаны и гномы»

	Основная	<p>1.Игра «Насос» 2.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. 3 Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду. 5.Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании кроль на груди с выносом рук из воды. 6. Игра «Рыбаки и рыбки»</p>	<p>1.Выдохи в воду (вдох через сторону). 2. Работа ног, как при плавании кроль на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. 3.Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. 4.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 5. Игра «Усатый сом»</p>	<p>1. Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. 2. Работа ног как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры. 5. Игра «Мельница»</p>	<p>1. Выдохи в воду 2. Работа ног, как при плава-нии кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. 3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки вдоль туловища. 4. Учебные прыжки в воду. 5.Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки – вдоль туловища. 6. Игра «Сердитая рыбка»</p>
	Заключительная	<p>1. Свободное плавание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>	<p>1. «Звездочки». 2. Свободное плавание. 3. Выход из воды. 4.Контрастный душ.</p>	<p>1. «Звездочка» на груди и на спине. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>	<p>1.Свободное плавание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.</p>

Ноябрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none"> Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вдоль туловища). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей. Воспитывать самостоятельность и активность. Способствовать повышению иммунитета детей. 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Моя Родина - Россия»	«Дом , в котором я живу»	«Посуда»	«Одежда, обувь, головные уборы»
		1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Произвольные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы по дну бассейна. 4. Комплекс ОРУ №5	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Произвольная ходьба по дну бассейна. 4. Комплекс ОРУ №5

	Основная	<p>1.Многократные выдохи в воду.</p> <p>2.Игра «Стрела».</p> <p>3.Горизонтальное лежание на груди и на спине .</p> <p>4.Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>5. Плавание облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).</p> <p>6.Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры.</p> <p>7. Игра «Белые медведи»</p>	<p>1. Игра «Насос».</p> <p>2. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.</p> <p>3.Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой.</p> <p>4. Плавание облегченным кролем на груди ,с работой рук и ног на задержке дыхания.</p> <p>5. Скольжение на груди и на спине без работы ног.</p> <p>6. Игра «Гуси»</p>	<p>1. Игра «Буксир»</p> <p>2.Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</p> <p>3.Выдохи в воду.</p> <p>4.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.</p> <p>5.Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди с поддержкой.</p> <p>6.Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди</p> <p>7. Игра «Водолазы».</p>	<p>1.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>2.Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду у опоры.</p> <p>3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.</p> <p>4.Плавание облегченным кролем на груди без опоры.</p> <p>5. Скольжение на груди и на спине без работы ног.</p> <p>6. Игра «Дельфины в цирке»</p>
	Заключительная	<p>1. Прыжки</p> <p>2 Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>	<p>1.Свободное плавание.</p> <p>2.Выход из воды.</p> <p>3.Контрастный душ.</p>

Декабрь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Способствовать развитию гибкости. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды. Воспитывать смелость, решительность. Способствовать самостоятельной активности ребенка. 			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Безопасность в быту»	«Зима»	«Домашние и дикие животные»	«Новогодний праздник»
		1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3.Произвольные передвижения в воде. 4. Комплекс ОРУ №6	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №6	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №7	1.Контрастный душ 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №7

	Основная	<p>1. Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду.</p> <p>4. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки – вдоль туловища.</p> <p>5. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук.</p> <p>6. Игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Нырни в обруч».</p> <p>3. Горизонтальное лежание на груди с работой рук, как при плавании облегченным кролем.</p> <p>4. Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.</p> <p>5. Плавание кролем на спине с работой рук.</p> <p>6. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.</p> <p>7. Игра «Невод»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Водолазы»</p> <p>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ноги рук, выполняя выдох в воду.</p> <p>4. Плавание кролем на спине, при помощи ног, руки -вдоль туловища.</p> <p>5. Произвольное плавание в ластах на груди и на спине.</p> <p>6. Игра «Затейник»</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Карлики и великаны»</p> <p>3. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>4. Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</p> <p>5. Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.</p> <p>6. Плавание кролем на спине, без выноса рук.</p> <p>7. Игра «Охотники и утки»</p>
	Заключительная	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Учебные прыжки в воду.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Учебные прыжки в воду.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>

Январь

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.Способствовать формированию мышечного корсета.Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	цели	«Веселые каникулы»	«Народная культура, традиции, промыслы»	«Домашние птицы»	«Зимующие птицы»
	Подготовительная работа	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3 Различные виды ходьбы с различным положением рук; -спиной вперед; -боком. 4. Комплекс ОРУ №8	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. 4. Комплекс ОРУ №8

	Основная			1.Выдохи в воду. 2. Работа ног как при плавании кролем на груди (выдох в воду) и на спине, у неподвижной опоры. 3.То же, с плавательной доской. 4.Учебные прыжки в воду. 5.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 6. «Медвежонок Умка и рыбки».	1.Выдохи в воду. 2.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. 3. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 4.Плавание облегченным кролем на спине. 5.Игра «Найди свой домик». 6. Игра « Не урони снежок»
	Заключительная			1. Произвольное плавание в ластах. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.«Звездочка» на груди и на спине. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.

Февраль

	Частные задачи:	Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.						
		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине и на спине без выноса рук из воды.						
		Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.						
		Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.						
		Воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость.						
Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.								
Тема недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	«Зимние виды спорта. Зимние развлечения»		«Профессии папы»		«День защитника»		«Профессии мамы»	
Подготовительные	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №9		1. Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений с вращениями рук. 4. Комплекс ОРУ №9		1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №10		1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы и бега. 4. Комплекс ОРУ №10	

	Основная	1. Многократные выдохи. 2. Игра «Утки нырки». 3. Скольжение на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 5. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. 6. Игра «Лохматый пес».	1. Многократные выдохи в воду 2. Имитация работа рук, как при плавании кроль на груди, стоя на месте. 3. То же в ходьбе на задержке дыхания, голова в воде. 4. Игра «Торпеды» 5. Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. 7. Прыжки в воду с головой вперед и. п. сидя на лестнице. 8. Игра «Морской бой»	1. Игра «Лепестки» 2. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску. 3. То же, без опоры. 4. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 5 «Стрелочка» на груди и на спине. 6. Учебные прыжки в воду головой вперед, и. п. сидя на бортике бассейна.	1. Многократные выдохи в воду 2. Игра «Любопытная Варвара» 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Плавание кролем на груди (с вдохом) и на спине без выноса рук из воды. 5. Учебные прыжки в воду. 6 «Стрелочка» на груди и на спине. 7. Игра «Оса»
	Заключительная	1. «Звездочка» на груди и на спине. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Звездочка» 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Игра «Как приятно в речке плавать» 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Произвольное плавание с резиновыми мячами. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.

Март

Частные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кролем на груди и на спине. • Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук. • Способствовать развитию координационных особенностей. • Воспитывать морально-волевые качества. • Способствовать повышению иммунитета детского организма.. 	
---	--

Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	«Международный женский день»	«Комнатные растения»	«Весна»	«Перелётные птицы»
Подготовитель.	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений в воде. 4. Комплекс ОРУ №11	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Свободное передвижения в воде. 4. Комплекс ОРУ №11	1..Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений. 4. Комплекс ОРУ №1	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №1

	Основная	1. Многократные выдохи в воду. 2. Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Учебные прыжки в воду головой вперед. 5. Плавание в ластах. 6. Игра «Салки»	1. Выдохи в воду. 2. Игра «Поезд в туннель» 3. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди. 4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая- вдоль туловища (без вдоха). 5. Одна рука держится за поручень, вторая работает как при плавании кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна. 6. Игра «Телефон»	1. Многократные выдохи в воду. 2. Игра «Снеговик» 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди стоя на месте. 5. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. 6. Игра «Винт» 7. Игра «Караси и Щука»	1. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках. 4. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. 5. Учебные прыжки в воду. 6. Игра «Мяч »в воздухе» (волейбол)
	Заключительная	1. «Звездочка» на груди и на спине. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Свободное плавание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. Произвольное плавание. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.	1. «Звездочка» на груди и на спине. 2. Выход из воды. 3. Контрастный душ.

Апрель

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей. Способствовать формированию правильной осанки. Способствовать закаливанию детского организма.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		«Такой разный театр»	«Космос»	«Продукты питания»	«Большая экономика для малышей»
	Подготовительная	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Произвольные виды передвижений. 4.Комплекс ОРУ №2	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Передвижения с различным положением рук и переменной темпа движения. 4. Комплекс ОРУ №2	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Игра «Крутятся вперед колеса» 5. Комплекс ОРУ №3	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Передвижения с различным положением рук и переменной темпа движения. 4. Комплекс ОРУ №3

	Основная	<p>1. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду.</p> <p>3. Скольжение на груди и на спине при помощи ног.</p> <p>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног.</p> <p>5. Игра «Насос»</p> <p>6. «Звездочка на груди и на спине».</p> <p>7. Игра «Караси и карпы»</p>	<p>1. Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»</p> <p>3. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>4. Игра «Циркачи»</p>	<p>1. Погружение под воду с головой.</p> <p>2. Игра «Поезд в туннель»</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>5. То же, с работой ног кролем на груди и на спине.</p> <p>6. Скольжение с работой рук, на груди и на спине.</p> <p>7. Игра «Щука»</p>	<p>1. Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Скольжение с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>3. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине</p> <p>4. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду).</p> <p>5. Игра «Кузнечики».</p>
	Заключительная	<p>1. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>

Май

Совместная деятельность с детьми	Частные задачи	<ul style="list-style-type: none">Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.Совершенствовать учебный прыжок в воду из положения: сидя на бортике головой вперед.Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.Способствовать развитию координационных возможностей.Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.			
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема занятия	1 неделя «День Победы»	2 неделя «Транспорт. ПДД»	3 неделя «Труд людей весной. инструменты»	4 неделя «Лето»
	Подготовительные упражнения	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. . Различные виды передвижений. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №4	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды ходьбы. 4. Комплекс ОРУ №5	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Различные виды передвижений. 4. Комплекс ОРУ №5
	Основная часть занятия				

	Основная	<p>1. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>2. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи работы ног.</p> <p>3. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</p> <p>4. Учебные прыжки головой вперед из положения: сидя на лестнице.</p> <p>5. Игра «Море волнуется»</p>	<p>1. Погружение под воду.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>4. Диагностика.</p> <p>5. Игра «Жучок-паучок».</p>	<p>1. Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>3. Диагностика.</p> <p>4. Игра «Мяч в воздухе»</p>	<p>1. Погружение под воду.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду</p> <p>3. Игра «Найти клад».</p> <p>4. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>5. Учебные прыжки в воду.</p> <p>6. Игра «Сомбреро».</p>
	Заключительная	<p>1. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Свободное плавание с игрушками.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>	<p>1. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>2. Выход из воды.</p> <p>3. Контрастный душ.</p>

2.5.Способы и направления поддержки детской инициативы

Развитие и поддержка детской инициативы при обучении детей плаванию проходит по следующим направлениям:

- Использование разнообразных игр и игровых упражнений (картотека игр с водой)
- Использование вспомогательного оборудования и нетрадиционного оборудования на занятиях
- Использование разнообразных форм работы
- Самостоятельные игры в воде
- Свободное плавание
- Решение проблемных ситуаций
- Сочетание здоровьесберегающих и игровых технологий при обучении плаванию

2.6. Организация работы с родителями

Сроки	Название мероприятия
Вторая младшая группа	
Сентябрь	Знакомство родителей с парциальной образовательной программой «Золотая рыбка». Анкетирование. Обсуждение совместной работы. Экскурсия в бассейн.
Октябрь	Консультация «Ваш ребёнок идёт в бассейн»
Февраль	Консультация «Играя, учим плавать»
Апрель	День открытых дверей
Средняя группа	
Сентябрь	Знакомство родителей с парциальной образовательной программой «Золотая рыбка». Анкетирование. Обсуждение совместной работы. Экскурсия в бассейн.
Ноябрь	Консультация «О пользе плавания в закаливании детского организма»
Февраль	Консультация «Плавание как средство закаливания»
Апрель	День открытых дверей
Старшая группа	
Сентябрь	Собрание. Анкетирование. Обсуждение совместной работы.
Декабрь	Подготовка к участию в муниципальном этапе конкурса «Фитнес в детском саду»
Февраль	Консультация «Что даёт плавание детям дошкольного возраста»
Апрель	День открытых дверей

Подготовительная группа	
Сентябрь	Собрание. Анкетирование. Обсуждение совместной работы.
Декабрь	Подготовка к участию в муниципальном этапе конкурса «Фитнес в детском саду»
Февраль	Консультация «Приёмы оздоровления и закаливания детей»
Апрель	День открытых дверей

Инструктор по физической культуре регулярно делает отчёт о происходящих мероприятиях и развлечениях для дошкольников в МБДОУ-детский сад «Золотая рыбка» и размещает из на официальной странице социальной сети Контакт.

Название мероприятия, срок проведения	Ссылка
«Всемирный день Снеговика», январь	https://vk.com/wall-207007705_422
«День блина», март	https://vk.com/wall-207007705_487
«Фитнес в детском саду. «Весеннее пробуждение», март	https://vk.com/wall-207007705_489
«День смеха», апрель	https://vk.com/wall-207007705_505
«День здоровья», апрель	https://vk.com/wall-207007705_518
«Квест-игра с профессором астрономии», апрель	https://vk.com/wall-207007705_520
«Путешествие с Феей Воды», апрель	https://vk.com/wall-207007705_523

2.7. Организация сетевого взаимодействия

Сетевое взаимодействие осуществляется с Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Новосибирского района Новосибирской области-детско-оздоровительный образовательный (профильный) центр «Арго». Организация мероприятий проводится на основе договора о сотрудничестве и плана работы. Мероприятия проводятся, как на базе ДОУ, так и на базе образовательного или учреждения культуры (организации). Мероприятия, имеющие разовый характер, проводятся по предварительной договоренности.

План мероприятий по сетевому взаимодействию с МБУДПО «Арго» на 2023-2024 год

Сроки	Мероприятия	Ответственный
С детьми:		
Сентябрь	Экскурсия в «Арго».	Мельникова О.И.,

	Знакомство с тренерами.	воспитатель Бабаков В.Ю., методист
В течение года по согласованию	Посещение тренировки по обучению плаванию в «Арго»	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист Сяглова Н.И., педагог дополнительного образования
В течение года по согласованию	Посещение дошкольниками спортивных соревнований по плаванию	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист
По плану проведения ГТО	Сдача ГТО (воспитанники ДОУ)	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре Тигунова Е.М., инструктор по физической культуре
Совместно с родителями:		
Сентябрь	День открытых дверей (ознакомление и привлечение родителей к детским и взрослым секциям бассейна «Арго»	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист
В течение года	Индивидуальное консультирование специалистами бассейна «Арго» (по запросу родителей)	Заместитель директора Бабакова Ю.В.
По согласованию	Привлечение родителей ДОУ к сдачи нормативов ГТО	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре Тигунова Е.М., инструктор по физической культуре
Совместно с педагогами:		
В течение года по согласованию	Приглашение специалистов «Арго» на физкультурно-спортивные мероприятия в ДО	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист Гончукова Л.В., инструктор по

		физической культуре
В течение года по согласованию	Мастер-класс для педагогов «Арго»	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре
Апрель	Приглашение педагогов «Арго» в МБДОУ-детский сад «Золотая рыбка» на турнир по плаванию между подготовительными группами в качестве жюри.	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре Педагоги дополнительного образования

**План мероприятий по сетевому взаимодействию
с МБУДПО «Арго» на 2024-2025 год**

Сроки	Мероприятия	Ответственный
С детьми:		
Сентябрь	Экскурсия в «Арго». Знакомство с тренерами.	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист
В течение года по согласованию	Посещение тренировки по обучению плаванию в «Арго»	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист Сяглова Н.И., педагог дополнительного образования
В течение года по согласованию	Посещение дошкольниками спортивных соревнований по плаванию	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист
По плану проведения ГТО	Сдача ГТО (воспитанники ДОУ)	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре Тигунова Е.М., инструктор по физической культуре
Совместно с родителями:		
Сентябрь	День открытых дверей (ознакомление и привлечение родителей к детским и взрослым секциям бассейна)	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист

	«Арго»	
В течение года	Индивидуальное консультирование специалистами бассейна «Арго» (по запросу родителей)	Заместитель директора Бабакова Ю.В.
По согласованию	Привлечение родителей ДОУ к сдаче нормативов ГТО	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре Тигунова Е.М., инструктор по физической культуре
Совместно с педагогами:		
В течение года по согласованию	Приглашение специалистов «Арго» на физкультурно-спортивные мероприятия в ДО	Мельникова О.И., воспитатель Бабаков В.Ю., методист Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре
В течение года по согласованию	Мастер-класс для педагогов «Арго»	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре
Апрель	Приглашение педагогов «Арго» в МБДОУ-детский сад «Золотая рыбка» на турнир по плаванию между подготовительными группами в качестве жюри.	Гончукова Л.В., инструктор по физической культуре Педагоги дополнительного образования

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия реализации Программы

ФГОС ДО указывает на то, что Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Оборудование для проведения занятий в бассейне

№№	Наименование спортивного инвентаря	Количество, штук
1	Длинные разделительные дорожки	2
2	Гимнастическая палка	15

3	Доска для плавания	20
4	Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров (рыбки, морские обитатели, дельфины)	В достаточном объеме
5	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью (лодки, человечки, уточки, лягушки, морские обитатели)	В достаточном объеме
6	Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров	В достаточном объеме
7	Мяч надувной (разного диаметра)	По количеству детей
8	Мяч резиновый	14
9	Обручи пластмассовые утяжелённые	15
10	Обруч стальной	2
11	Нудлы длинные	20
12	Судейский свисток	1
13	Термометр для воды	1
14	Термометр комнатный	3
15	Дорожки здоровья	6
16	Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху	По количеству детей
17	Нестандартное оборудование для игр с водой	По количеству детей

Дидактический материал:

- о Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- о Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- о Картинки с изображением морских животных.
- о Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- о Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
- о Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- о Комплексы дыхательных упражнений.
- о Комплексы упражнений с элементами аква-аэробики и фигурного плавания.
- о Картотека пальчиковой гимнастики.
- о Картотека стихов, потешек, загадок

Обеспеченность методическими материалами:

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических положениях следующих программ:

Используемые программы	Автор
«Как научить детей плавать»	Т.И.Осокина
«Обучение плаванию в детском саду»	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л

«Программа обучения детей плаванию в детском саду»	Е.К.Вороновой
«Система обеспечения плаванию детей дошкольного возраста»	А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова
«Физкультура и плавание в детском саду»	С.В.Яблонская, С.А.Циклис
«Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении элементам синхронного плавания детей старшей и подготовительной группы в ДООУ», Методические рекомендации	Е.Ф.Жданкина

3.2. Информационные образовательные ресурсы и средства реализации Программы

- ✓ Использование интернет ресурсов, создание мультимедийных презентаций;
- ✓ использование компьютера для ведения документации;
- ✓ использование портативной беспроводной колонки JBL Charge 5 Black;
- ✓ использование приложения CapCut для создания презентаций и фильмов для выставления в социальной сети Контакт.
- ✓ Магнитофон и картотека музыкальных композиций для занятий по аква-аэробики и фигурному плаванию.

3.3. Организация предметно-пространственной среды

Детский сад «Золотая рыбка» оснащен современным помещением для занятий с дошкольниками в бассейне площадью 64 кв.м.

В состав помещения бассейна входит:

- ✓ Помещение бассейна с чашей
- ✓ Две раздевалки с душевым и туалетом
- ✓ Кабинет инструктора по плаванию
- ✓ Кладовая физкультурного оборудования и инвентаря.

Бассейн в достаточной степени оборудован современным спортивным и игровым оборудованием. Ванна бассейна оснащена удобными лестницами с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

3.4. Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, квалификационные характеристики которых установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и

служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»). Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.21).

Педагогические работники, реализующие Программу, должны обладать основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития детей.

Инструктор по физической культуре:

- Планирует физкультурно- оздоровительную деятельность детей, составляет перспективный план;
- Разрабатывает систему занятий, игр, упражнений;
- Отбирает методы и приемы в работе с детьми, отвечающие их возрастным особенностям.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию, медицинским персоналом и родителями, ведут работу в своей группе:

- следят за выполнением расписания образовательной деятельности;
- готовят группу к занятиям по плаванию;
- знакомят детей и родителей с правилами поведения в бассейне.
- контролируют наличие у детей плавательных и гигиенических принадлежностей, контролирует посещение бассейна после заболевания, поддерживает тесную связь с родителями.
- сопровождают детей в бассейн.

Старший воспитатель: обеспечивает методической литературой; помогает воспитателю организовать предметно-развивающую среду, организует сетевое взаимодействие.

Программа реализуется инструктором по физической культуре

ФИО	Образование	Категория	Курсы повышения квалификации
Гончукова Любовь Владимировна	Куйбышевское педагогическое училище Новосибирской области	Высшая, Стаж 11 лет	1.АНО НИИУНХ по программе «Инструктор по плаванию для детей раннего и дошкольного возраста», 2024 г. 2.Программа Благотворительного фонда "Дом Роналда Макдоналда" "Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2022 г. 3. ГАУ ДПО НСО

			"Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования" по программе "Педагогические технологии дошкольного физического воспитания при реализации ФГОС. Оздоровительное плавание детей раннего и дошкольного возраста", 2019 г.
Тигунова Елена Михайловна, инструктор по Физической культуре, высшая категория, НГПУ (кадровый резерв)			

3.5. Организация традиционных событий и праздников

План развлечения по плаванию в соответствии с календарным планом воспитательной работы по возрастам

Младший возраст	
декабрь	«Письмо от Деда Мороза»
январь	«День рождения Снеговика»
февраль	«Рыбки резвятся»
март	«Непослушные мячи»
апрель	«Космическое путешествие»
май	«Здравствуй, лето!» (Правила безопасности на воде)
Средний возраст	
октябрь	«В гости с Капелькой» (Правила безопасности в бассейне)
ноябрь	«День весёлых лягушат»
декабрь	«По заданию Деде Мороза»
январь	«День рождения Снеговика»
февраль	«Рыбки резвятся»
март	«Непослушные мячи»
апрель	«Космическое путешествие»
май	«Здравствуй, лето!» (Правила безопасности на воде)
Старший возраст	
октябрь	«В гостях у Золотой рыбки» (Правила поведения в бассейне)
ноябрь	«Да будет чистая вода»
декабрь	«Плывем по волшебной реке»
январь	«На день рождения к Снеговику»
февраль	«Мы сильные, мы смелые»
март	«Мультистарты на воде»

апрель	«Космическое приключения»
май	«Весёлый марафон»
Подготовительная группа	
октябрь	«В гостях у Золотой рыбки» (Правила поведения в бассейне)
ноябрь	«Да будет чистая вода»
декабрь	«Зимние забавы на воде»
январь	«С днем рождения, Снеговик!»
февраль	«Учения юных моряков»
март	«Мультистарты на воде»
апрель	«Космические старты»
май	«На балу у Золотой рыбки» «выпускной в бассейне»

Список литературы

1. Аскарлова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 1. – С. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2003.
3. В.Ф.Еремеева Научить ребёнка плавать. - Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005
4. Ежикова С.И. Программы начального обучения плаванию. – М., 1983.
5. Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении синхронному плаванию... - ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.:Просвещение, 1985.
8. А.А.Чеменёва, Т.В.Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста - Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2011
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Бегина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Москва, Просвещение, 1991 г
11. Васильев В.С. Обучение детей плаванию Москва «Книга по Требованию» 2021г
12. А.А.Чеменёва, Т.В.Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста - Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2022г

Приложение 1

Методика проведения диагностики**1. Разнообразные способы передвижения в воде.**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук произвольное, по 8м.

Оценка.

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно

2 балла – выполняет упражнения держась за поручень;

1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка.

4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;

3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду.

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через нос и рот.

Оценка.

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла – правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, т.е. заканчивает его над водой;
1 балл – выполняет выдох опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой.

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка.

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Оценочные тесты по обучению плаванию

детей ____ группы _____ 20 ____ год.

(дети 4 - 5 лет)

№ п/п.	Ф.И. ребенка	Ориентировка в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл

Тестовые задания:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Методика проведения диагностики.

- **Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: Тонущие игрушки или шайбы

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 м. друг от друга.

Оценка.

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла – смог достать 2 предмета;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

• ***Лежание на груди.***

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка.

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд;

3 балла – в течении 3 - 4 секунд;

2 балла – в течении 1 - 2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

• ***Лежание на спине.***

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка.

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла – лежит на спине в течении 3 - 4 секунд;

2 балла – лежит на спине в течении 1 - 2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

• ***Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.***

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 8 метров;

3 балла – 6 – 7 метров;

2 балла – 4 – 5 метра;

1 балл – менее 3 метров.

Оценочные тесты по обучению плаванию
 детей ____ группы _____ 20__ год.
 (дети 5 - 6 лет).

Тестовые задания:

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом. Методика проведения тестов

• **Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка»

№ п/п	Ф.и ребенка	Скольжение на груди	Балл	Оценка	Скольжение на спин	Балл	Оценка	Плавание с доской	Балл	Оценка	Плавание произвольным	Балл		Средний балл

на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка.

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

• **Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо на поверхности воды.

Оценка.

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

- **Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 14 - 16 м;

3 балла – 11 - 13 м;

2 балла – 8 - 10 м;

1 балл – менее 8 м.

- **Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6 - 7 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4 м

Оценочные тесты по обучению плаванию
детей ____ группы _____ 20 ____ год.
(дети 6 - 7 лет).

Тестовые задания

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения тестов

- **Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка.

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла – 6 - 7 м;
- 2 балла – 4 - 5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

- ***Плавание кролем на груди в полной координации.***

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять 1,3,5 гребков руками.

Оценка.

- 4 балла – ребенок проплыл 14 – 16м;
- 3 балла – 11 - 13 м;
- 2 балла – 8 – 10м
- 1 балл – менее 8 м.

- ***Плавание кролем на спине в полной координации.***

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка.

- 4 балла – ребенок проплыл 14 – 16м;
- 3 балла – 11 - 13 м;
- 2 балла – 8 – 10м;
- 1 балл – менее 8 м.

- ***Плавание произвольным способом.***

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка.

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла – 6 - 7 м;
- 2 балла – 4 - 5 м;
- 1 балл – менее 3 м.

Примечание: Оценка техники движений вводится с третьего года обучения плаванию и производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. В протоколах 3 и 4 в графе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении упражнения нет ошибок или они не существенны;

зеленым – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

№	Плавательные движения	Цвет		
		Красный	Зеленый	Синий
1.	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)
2.	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение сидя). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3.	Движение ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногам	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4.	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5.	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок
6.	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласований движений рук, ног и дыхания
7.	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласований движений рук, ног

