**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида №25 «Калинка»**

**Дополнительная образовательная программа по плаванию**

**Физкультурно – спортивной направленности**

 ***«Дельфинчик»***

**для детей 3 -7 лет**

**срок реализации 3 года**

**Подготовлена: инструктором по физической культуре**

 **высшей квалификационной категории Точеновой Н.Н.**

|  |
| --- |
| **Принята** **педагогическим советом** **протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_20\_\_\_г.** |

**г.о.Химки**

**Московская область**

**2018г**

**Актуальность**

Плавание – это сложное высоко координированное движение. Работают сотни мышц. Должны быть гибкими и подвижными все суставы – стопы, коленные суставы, тазовые, кистевые, локтевые, плечевые суставы. Подвижным и гибким должен быть и весь позвоночник, все его отделы. Систематические упражнения в воде гармонически развивают все основные группы мышц, тренируют сердце и лёгкие, укрепляют нервную систему ребёнка. В возрасте 3-4 лет ребёнок психологически и физически готов к осмысленному обучению, уже может выполнить упражнение по словесному заданию, привыкает к формированию навыков гигиены (самостоятельно одеться и раздеться, мыться под душем, пользоваться мылом и вытираться полотенцем).

**Цель:**

Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

1. Адаптировать детей к водному пространству.
2. Приобщать малышей к плаванию.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организ­ма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
5. Формировать «дыхательное удовольствие».
6. Формировать гигиенические навыки:
7. Учить правилам поведения на воде.

**Перспективное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **СЕНТЯБРЬ** | Ознакомление со свойствами воды, свободные игры | Учить не бояться воды, играть и плескаться в ней | Научить передвигаться разными способами, держась за поручень | Учить погружаться в воду, затаив дыхание |
| **ОКТЯБРЬ** | Учить погружаться в воду с открытыми глазами | Обучать выдоху в воду | Научить лежанию на воде на груди и на спине, держась за поплавки | Упражнять в лежании на воде без поддержки |
| **НОЯБРЬ** | Научить скольжению на груди и на спине с поплавком в руках | Закрепление навыка скольжения без поддержки | Обучение движению ногами по типу кроль с поплавками на груди и на спине | Закрепление навыка движения ногами способом кроль |
| **ДЕКАБРЬ** | Обучение движению руками по типу кроль  | Закрепление навыка движений руками способом кроль | Обучение координационным возможностям при плавании кроль | Закрепление сочетаний движений рук и ног на задержке дыхания  |
| **ЯНВАРЬ** | Обучение выполнению дыхания облегченным способом плавания | Закрепление навыка выполнения дыхания облегченным способом плавания | Ознакомление с движениями рук и ног способом брасс | Облегченное плавание с доской способом брасс |
| **ФЕВРАЛЬ** | Облегченное плавание способом брасс без подручных средств с задержкой дыхания | Закрепление навыка плавания способом брасс  | Обучение выполнению дыхания при плавании способом брасс | Ознакомление с плаванием в ластах с задержкой дыхания |
| **МАРТ** | Закрепление навыка плавания в ластах | Совершенствование навыка плавания облегченным способом кроль | Совершенствование навыка плавания облегченным способом брасс | Обучение кувырку как при повороте в плавании способом кроль |
| **АПРЕЛЬ** | Закрепление навыка: кувырок как при повороте в плавании способом кроль | Обучение повороту при плавании способом брасс | Закрепление навыка поворота при плавании способом брасс | Эстафеты с применением навыка поворотов  |
| **МАЙ** | Игровые упражнения с применением различных способов плавания | Свободное плавание различными способами с применением навыков дыхания и поворотов | Плавание различными способами с применением навыков дыхания и поворотов  | Открытое занятие для родителей |

**Примерное распределение учебного материала на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Содержание деятельности | Кол-во занятий |
| **1** | Погружение и ныряние | **10** |
| **2** | Лежание на воде на груди и на спине | **10** |
| **3** | Скольжение на груди на спине | **20** |
| **4** | Движения руками и ногами способом кроль | **40** |
| **5** | Движения руками и ногами способом брасс | **40** |
| **6** | Закрепление навыка дыхания при плавании | **20** |
| **7** | Закрепление навыка плавания в ластах | **10** |
| **8** | Закрепление навыка поворота при плавании | **10** |

**Содержание**

**Сентябрь**

1 неделя

Задачи: закреплять умение скользить на груди и на спине, учить отталкиваться от бортика ногами, совершенствовать дыхание в воде.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдохи в воду (6-8 раз).
3. Вдох – выдох под правую и левую руку поочередно, одной рукой держась за поручень, другая – вытянув вдоль туловища (2-4 мин.).
4. Одна нога, согнутая в колене, стоит на стенке бассейна, руки прямые лежат на воде. Оттолкнуться от стенки ногой из положения небольшого приседа, присоединить вторую ногу, принять горизонтальное положение (2 раза по 6 метров).
5. Выполнить скольжение на спине, руки вытянуты вверх, голова лежит на руках - выполнить скольжение на груди (2х6 метров).
6. Упражнение ноги «кроль», на груди, с плавательной доской (4х6 метров).
7. Упражнение - руки «кролем», плавательная доска находится между ног (4х6 метров).
8. Упражнение «дельфины» с нырянием в обруч, обруч держать в воде вертикально, выполнять поточным методом (4-5 мин.).
9. Игра «Пятнашки с поплавком» /см. занятие № 9/, свободное купание.

2 неделя

Задачи: учить детей опускаться на дно без воздуха, выполнять упражнение «подводная лодка», учить детей безбоязненно открывать глаза и ориентироваться под водой.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Вдох-выдох в воду (6-8 раз).
3. Работа ног «кролем» с плавательной доской (4 по 6 раз).
4. Работа ног «кролем» с различным положением рук:

- руки вытянуты вперед (2х6 метров));

- руки прижаты к туловищу (2х6 метров);

- одна рука вытянута вперед, другая - прижата к туловищу, затем поменять положение рук (4х6 метров).

1. Работа рук «кролем» (2х6 метров).
2. Плавание «кролем» на груди в полной координации (4х6 метров).
3. Скольжение на спине с работой ног «кролем», руки вверху (2х6 метров).
4. Упражнение «подводная лодка»: сделать выдох и постараться опуститься на дно бассейна - на живот, на спину, сидя. Задержать дыхание (2-4 мин.).
5. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: продолжить учить детей опускаться на дно без воздуха (упражнение «подводная лодка»), учить делать упражнение «винт».

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Вдох-выдох в воду (6-8 раз).
3. Повторить упражнения:

- «поплавок»,

- «звездочка»,

- «стрелочка».

Повторить каждое упражнение 4-5 раз.

1. Выполнить «стрелочку» на спине:

- с плавательной доской под головой (2х6 метров);

- без доски, руки вытянуты вверх (2х6 метров).

1. Выполнить «стрелочку» на груди, скользить 1-2 метра, затем перевернуться на спину, затем еще раз на грудь (до 4-5 поворотов), ноги при повороте принимают положение «скрёстно» - упражнение «винт» (4-6 раз).
2. Упражнение «торпеда» (4х6 метров).
3. «Кроль» на груди в полной координации (4х6 метров).
4. Упражнение «подводная лодка» (4-5 мин.).
5. Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Инструктор держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны и игра продолжается. Напоминать ребятам: не толкать друг друга, не торопить.
6. Свободно купание.

4 неделя

Задачи: учить детей выполнять «стрелочку» на месте на спине с плавательной доской и без нее, продолжить учить детей правильному дыханию.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдохи в воду (6-8 раз).
3. Вдох – выдох под правую и левую руку поочередно у бортика в наклоне туловища вперед (2-4 мин.).
4. Доску держать под головой двумя руками, зацепиться ногами за поручень снизу, лечь на спину. Следить за горизонтальным положением туловища - высокое положение живота и таза (4-5 мин.).
5. Выполнить то же упражнение, но без доски, руки вытянуты вверх, голова лежит на руках - «стрелочка» на месте на спине (2-3 мин.).
6. Выполнить скольжение на груди от бортика к бортику с различным положением рук:

- руки вытянуты вперед (2х6 метров);

- руки прижаты к туловищу (2х6 метров);

- одна рука вытянута вперед, другая – прижата к туловищу (2х6 метров).

1. Упражнение: ноги «кролем», в руках - доска (4х6 метров).
2. Упражнение: руки «кролем», доска находится между ног. Следить за правильностью выполнения гребка, выполнять медленно (4х6 метров).
3. Свободное купание.

**Октябрь**

1 неделя

Задачи: познакомить детей с работой рук способом «брасс», повторить упражнения, изученные раннее.

Разминка на суше (5-6 мин.).

 Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Упражнение на дыхание 6-8 раз.
3. Имитация движения рук способом «брасс», при этом стоять спиной к бортику (2-3 мин.).
4. Работать: руки «брасс», ноги «кроль» (4х6 метров).
5. Работать: руки «брасс», между ног - плавательная доска (2х6 метров).
6. Ноги «кроль» с доской в руках (4х6 метров).
7. «Кроль» на груди в полной координации (4х6 метров).
8. Игра «Прыгающие дельфины»: прыгнуть в обруч, поднятый над водой. Выполнять поточным методом (3-4 раза).
9. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: продолжить обучение работе рук «брассом», познакомить с большим гребком рук «брассом», работать над дыхательными упражнениями.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Упражнение на дыхание (6-8 раз).
3. Скольжение, отталкиваясь ногами от стенки бассейна (4х6 метров).
4. В скольжении из и.п. руки вверх развести руки в стороны и прижать их к туловищу, ноги остаются в положении прямо или слегка работают «кролем». Выполнить 2-3 больших гребка «брассом» в одно скольжение (4х6 метров).
5. Упражнение: руки «брассом» с доской (2х6 метров).
6. Упражнение: руки «брассом», ноги «кролем» (2х6 метров).
7. Упражнение: ноги «кролем» на груди с доской (2х6 метров).
8. Упражнение: ноги «кролем» без доски, руки вытянуты впереди (2х6 метров).
9. Упражнение: ноги «кролем» без доски, руки прижаты к туловищу (2х6 метров).
10. Игра «Искатели клада»: доставать игрушки со дна бассейна (3-4 мин.).
11. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: дать возможность каждому ребенку проплыть «кролем» на груди в полной координации определенное расстояние. Развивать смелость, выносливость.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Вдох-выдох (6-8 раз).
3. Работа ног «кролем» (4х6 метров).
4. Работа рук «кролем» (4х6 метров).
5. «Кроль» на груди в полной координации (4х6 метров).
6. Проплыть на время и без учета времени «кролем» на груди в полной координации 6-12 метров.
7. Игра «Пятнашки с поплавком» /см. занятие № 9/, свободное купание.

4 неделя

Задачи: работать над техникой «кроль» на груди, продолжить обучение скольжению на спине, воспитывать смелость.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Вдох- выдох (6-8 раз).
3. Упражнение «подводная лодка», акцентировать внимание на выдохе (2-3 мин.).
4. Упражнение «стрелочка» на месте, на спине, ноги держатся за поручень, руки вверху или вдоль туловища. Можно использовать плавательную доску под головой (6-8 раз).
5. Работа ног «кролем» на спине, плавательная доска под головой (2х6 метров).
6. Работа ног «кролем» на спине, руки вверху (2х6 метров).
7. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, плавательная доска между ног (2х6 метров).
8. Руки работают «кролем», с плавательной доской (2х6 метров).
9. «Кроль» на груди в полной координации (4х6 метров).
10. Игра «Поезд в тоннель». Использовать 2 обруча, расположенных вертикально в воде. Следить, чтобы дети правильно выполняли скольжение /см. занятие 20/.

**Ноябрь**

1 неделя

Задачи: продолжить учить технике «кроля» на груди и технике работы рук «брассом», провести тестирование на длительность выдоха и задержку дыхания.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Вдох-выдох (6-8 раз).
3. Работа рук «брассом» с плавательной доской (2х6 метров).
4. Работать: руки «брасс», ноги «кроль» (2х6 метров).
5. Работать: руки «кроль» с плавательной доской (4х6 метров).
6. «Кроль» на груди в полной координации (4х6 метров).
7. Диагностика каждого ребенка на время пребывания под водой.
8. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: выявить, сколько метров может проплыть каждый ребенок самостоятельно «кролем» на груди в полной координации.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Упражнение на дыхание (6-8 раз).
3. Упражнение на скольжение с различным положением рук:

- руки впереди (2х6 метров);

- руки прижаты к туловищу (2х6метров)

- одна рука впереди, другая прижата к туловищу, со сменой рук (2х6 метров).

1. Упражнение ног «кролем» на груди с доской (4х6 метров).
2. Упражнение рук «кролем» на груди с доской (4х6 метров).
3. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (4х6 метров).
4. Диагностика: плавание без учета времени способом «кроль» на груди в полной координации (в/с).
5. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: учить детей делать вдох в сторону с поворотом головы, выдох – в воду, продолжить учить нырять в обруч, воспитывать дисциплинированность.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (6-8 раз).
3. Держась за поручень одной рукой, наклонить туловище вперед, другая рука – прижата к туловищу. Выполнить дыхательное упражнение: повернуть голову в сторону прижатой руки сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох. В каждую сторону выполнить по 6 выдохов.
4. Закрепить ноги за поручень (держаться за счет пальцев ног), голову опустить в воду, руки вытянуть вперед и выполнить «стрелочку» с выдохом в воду. Следить, чтобы ноги крепко держались за поручень (6-8 раз).
5. Положение туловища - то же. Работать руками «кроль», голова опущена в воду, делать выдох или выполнять на задержке дыхания (3-4 мин.).
6. Повторить упражнение «поплавок» (4-5 раз).
7. Из «поплавка» сделать «звездочку» (4-5 раз).
8. Выполнить упражнение «звездочка» (4-5 раз).
9. Свободное купание.

4 неделя

Задачи: обучать дыханию с поворотом головы влево - вправо на месте - на суше и в воде. Совершенствовать технику «кроля» на груди.

Разминка на суше (5-6 мин.). Детальное изучение вдоха и выдоха в наклоне туловища с работой рук «кролем».

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. И.п.- о.с., туловище наклонить вперед, одна рука впереди, другая – вдоль туловища. При движении рук производить вдох в сторону, выдох – в воду. Все движения изучаются в медленном темпе. Выполнять вдох и 3 гребка в каждую сторону (3-4 мин.).
4. Держась ногами за поручень, лечь на живот, руки вытянуть вперед. Производить руками движения «кроль», выполняя вдох в сторону, выдох - в воду. Можно выполнять на задержке дыхания (3-4 мин.).
5. Повторить упражнение «подводная лодка». Следить, чтобы, выполняя выдох, ребенок опустился на дно как можно ниже (5-6 раз).
6. Работать: ноги «кроль» с доской на груди (4х6 метров).
7. Плыть «кролем» в полной координации (2х6 метров).
8. Игра «Буксир». Играющие делятся на пары. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение лежа на груди, а вторые - удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед – «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения установленной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры один может буксировать двоих, два – одного, можно использовать пластмассовую палочку, за которую держится буксируемый, который также может двигаться по-разному: на груди, на спине, выполнять разные варианты поддержки.

**Декабрь**

1 неделя

Задачи: продолжить обучение дыханию с поворотом головы влево - вправо при работе рук «кролем». Совершенствовать технику «кроля» на груди. Учить плавать на спине.

Разминка на суше (5-6 мин.). На каждом занятии в медленном темпе отрабатывать дыхание с поворотом головы в сторону в сочетании с работой рук «кролем».

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Упражнения на дыхание (8-10 раз).
3. Упражнения на дыхание с поворотом головы в сторону и работой рук, сначала одной рукой, затем другой - поочередно (3-4 мин.).
4. Упражнение: руки «кроль» на груди, доска - между ног (4х6 метров).
5. Упражнение: ноги «кроль» с доской (4х6 метров).
6. Упражнение: плыть «кролем» в полной координации плыть на задержке дыхания или делая вдох в сторону (4х6 метров).
7. Работать ногами «кролем» лежа на спине, с доской под головой (2х6 метров).
8. Скольжение на спине: доска - между ног, руки находятся в следующих вариантах:

- вдоль туловища (2х6 метров);

- одна рука вдоль туловища, другая - прямая вверху (2х6 метров);

- прямые руки вверху, одна ладонь лежит на другой, следить за правильным положением туловища (2х6 метров).

1. Упражнение рук «кролем» лежа на спине, доска находится между ног (2х6 метров).
2. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: отрабатывать правильное дыхание в сторону. Учить плавать на спине. Плавание «кролем» на груди в режиме тренировки.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. Дыхательные упражнения с поворотом головы в сторону, на месте у бортика (2-3 мин.).
4. Упражнение: руки «кроль» с доской (4х6 метров).
5. Упражнение: ноги «кроль» с доской (4х6 метров).
6. Проплыть «кролем» в полной координации (4х6 метров).
7. Упражнение: ноги «кроль» на спине, доска под головой (2х6 метров).
8. Упражнение: руки «кроль» на спине, доска - между ног (2х6 метров).
9. Самостоятельно проплыть 6 метров «кролем» на спине в полной координации.
10. Эстафета: «Кто больше соберет камешков со дна бассейна?»

3 неделя

Задачи: отрабатывать правильное дыхание в сторону на месте и в движении. Учить плавать на спине, совершенствовать технику «кроля» на груди. Познакомить с техникой «брасс».

Разминка на суше (5-6 мин.). ОРУ, имитация движений рук способом «брасс».

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. Дыхательные упражнения в сочетании с работой рук «кролем», работать у бортика, на месте (1-2 мин.).
4. Упражнение рук «брассом», доска находится между ног (2х6 метров).
5. Упражнение ног «кролем» на спине, доска находится под головой. Следить за положением таза, живота и коленей (2х6 метров).
6. Скольжение на спине без доски, прямые руки вытянуты за головой, слегка помогать себе, работая ногами «кролем» (2х6 метров).
7. Дыхательное упражнение (4-6 раз).
8. Упражнение: ноги «кроль» на груди (2х6 метров).
9. Упражнение: руки «кроль» на груди (4х6 метров), следить, чтобы гребок заканчивался у бедра. Обратить внимание на вдох и выдох.
10. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (4х6 метров).
11. Подтягивание на руках по трубе под водой - по периметру бассейна (1 круг).
12. Свободное купание.

4 неделя

Задачи: совершенствовать правильное дыхание при плавании «кролем» на груди в полной координации. Обучать отталкиваться от стенки бассейна одной или двумя ногами с последующим скольжением на груди и на спине. Работать над техникой «кроля» на груди и на спине.

Разминка на суше(5-6 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Вдох в сторону, выдох в воду, выполнять стоя у бортика (1-2 мин.).
4. Упражнение - отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением:

- на груди, руки вытянуты вперед, голова опущена вниз, выдох;

- на спине, под голову подложить доску;

- на спине, руки вытянуты за головой прямые, голова лежит на руках;

1. При плавании «кролем» на груди, в одной руке находится доска. Плыть «на ногах» и свободной рукой выполнять гребковые движения, сочетая их с правильным дыханием (2х6 метров).
2. Упражнение: ноги «кроль» на спине:

- с доской под головой (2х6 метров);

- без доски (2х6 метров).

1. Плыть «кролем» на спине в полной координации (2х6 метров).
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: руки «кроль» на груди с доской между ног (4х6 метров).
4. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (4х6 метров).
5. Ныряние с последующим доставанием камушков со дна.

**Январь**

1 неделя

Задачи: работать руками «брассом». Ознакомить на суше с работой ног «брассом». Плавать «кролем» на груди и на спине.

Разминка на суше (5-7 мин.). Работать над техникой выполнения гребка руками стилем «брасс». Познакомить с подводящими упражнениями для ног стилем «брасс».

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения в сочетании с работой рук «кролем». Выполнять на месте (1-2 мин.).
3. Упражнение рук «брассом», доска находится между ног (4х6 метров)..
4. Плыть - руки «брассом», ноги «кролем» (4 раза по 6 метров).
5. Упражнение: ноги «кроль» на спине, доска под головой, следить за положением туловища (2х6 метров).
6. Упражнение: руки «кроль» на спине, доска находится между ног, следить за положением туловища (2х6 метров).
7. Проплыть «кролем» на спине в полной координации, следить за положением туловища (2х6 метров).
8. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (4х6 метров).
9. Подтягивание по трубе на руках по периметру бассейна (1 круг).
10. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: знакомить с техникой способом «брасс». На суше и в воде работать с подготовительными и основными упражнениями для ног способом «брасс». Плавать «кролем» на груди, работать над выносливостью.

Разминка на суше (5-7 мин.). ОФП, осваивать технику способа «брасс» (ноги, руки).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Учить самостоятельно рассчитываться в шеренге на 1-2-й или на 1-2-3-й.
3. Выдох в воду (8-10 раз).
4. Упражнение: руки «брасс» с доской между ног, следить, чтобы после гребка было обязательное скольжение (4х6 метров).
5. Упражнение: ноги «брасс», доска находится на вытянутых руках (2х6 метров). Обращать внимание на допущенные ошибки, по возможности исправлять их.
6. Упражнение: руки «брасс», ноги «кроль» (2х6 метров).
7. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (6х6 метров).
8. Выдох в воду (5-6 раз).
9. Подтягивание на руках по трубе, как «водолазы», под водой (3 круга.) Вырабатывать выносливость. Провести эстафету, разделив группу на 2 команды.
10. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: продолжить обучение технике «брасса». Плавать «кролем» на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания в сочетании с дыханием.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. Упражнение: руки «брасс», доска находится между ног (4х6 метров).
4. Упражнение: ноги «брасс», доска находится в руках (4х6 метров). Обращать внимание на ошибки.
5. Плыть «брассом» в полной координации (2х6 метров), следить за работой ног.
6. Упражнение: ноги «кроль» на спине, доска находится под головой (2х6 метров).
7. То же, но без доски, прямые руки вытянуты за головой (2х6 метров).
8. Плыть «кролем» на спине в полной координации (2х6 метров). Следить за правильным положением туловища: таз не должен опускаться слишком низко.
9. Упражнение: руки «кроль», доска находится между ног (4х6 метров).
10. Упражнение: ноги «кроль» (2х6 метров).
11. Проплыть «кролем» на груди в полной координации, следить за дыханием (4х6 метров).
12. Доставать камушки со дна бассейна в соревновательной форме: «Кто больше?».
13. Свободное купание.

4 неделя

Задачи: совершенствовать технику плавания, следить за дыханием. Начать обучение вдоху-выдоху при плавании «брассом».

Разминка на суше (5-7 мин.). Выполнять упражнения при обучении вдоху и выдоху способом «брасс».

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: руки «брасс», доска находится между ног, обращать внимание на правильность вдоха и выдоха (2х6 метров).
4. Упражнение: ноги «брасс» (4х6 метров).
5. Плыть «брассом» в полной координации, обращать внимание на дыхание и на работу ног во время движения (4х6 метров).
6. Плыть «кролем» на груди в полной координации (2х12 метров).
7. Дыхательные упражнения (4-5 раз).
8. Проведение эстафет по теме пройденного материала.
9. Свободное купание.

**Февраль**

1 неделя

Задачи: работать на выносливость при плавании способом «кроль» на груди, работать над техникой «кроль» на спине.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «кроль» на спине, доска лежит под головой, следить за правильным положением туловища (2х6 метров).
4. То же - без плавательной доски, руки лежат прямые за головой (2х6 метров).
5. Плыть «кролем» на спине в полной координации (2х6 метров).
6. Упражнение: ноги «кроль» на груди (4х6 метров).
7. Упражнение: руки «кроль» на груди (4х6 метров).
8. Плыть «кролем» на груди в полной координации (2х12 метров).
9. Провести эстафеты и игры по пройденному материалу.
10. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: ознакомить детей с техникой плавания способом «дельфин». Провести диагностический срез на задержку дыхания.

Разминка на суше (5-7 мин.). Обратить особое внимание на выдох.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «дельфин», в руках плавательная доска (2х6 метров).
4. Упражнение: руки «дельфин», доска находится между ног. Плыть на задержке дыхания или делать вдох, когда заканчивается гребок (2х6 метров).
5. Диагностический срез на задержку дыхания на время.
6. И.п. – одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки – вдох, голову в и.п. – выдох; одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой (2х12 метров).
7. Плыть «кролем» на груди в полной координации (4х12 метров). Для тех, кто не справляется с нагрузкой, уменьшить дистанцию.
8. Игры на воде, свободное купание.

3 неделя

Задачи: продолжить знакомить с техникой плавания способом «дельфин». Диагностика плавания на 6 и 12 метров «кролем» на груди на время и без учета времени.

Разминка на суше(5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «дельфин», руки вытянуты вперед, одна ладонь лежит на другой. Движение ног и туловища волнообразное (4х6 метров).
4. Упражнение: руки «дельфин», доска находится между ног (2х6 метров).
5. Плыть «дельфином» в полной координации (2х6 метров).
6. Упражнение: ноги «кроль» на груди (2х12 метров).
7. Упражнение: руки «кроль» на груди (2х12 метров).
8. Плыть «Кролем» на груди в полной координации (2х12 метров).
9. Диагностика: проплыть на технику и на время и без учета времени по одному человеку 6-12 метров «кролем» на груди в полной координации. Выявить лучшее время.
10. Свободное купание.

4 неделя

Задачи: совершенствовать технику плавания «кролем» на спине. Плавать «кролем» на груди на выносливость. Начать обучение поворота простым способом. Вначале изучить поворот на суше.

Разминка на суше (5-7 мин.). Освоить поворот у стены бассейна.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «кроль» на спине с доской и без доски (4х6 метров).
4. Упражнение: руки «кроль» на спине с доской между ног (2х6 метров).
5. Проплыть «кролем» на спине в полной координации (4х6 метров), следить за положением туловища.
6. Обучение повороту. Проплыв до бортика 2-3 метра, выполнить поворот с последующим проплывом 2-3 метров «кролем» на груди в полной координации. Следить, чтобы у бортика дети не наступали ногами на дно. На повороте обязательно делать вдох. Если стенки бассейна касается правая рука, то поворот выполняется в левую сторону, и наоборот.
7. Диагностика: проплыть «кролем» на груди по одному человеку 6 или 12 метров с поворотом без учета времени.
8. Доставать камушки со дна бассейна в соревновательной форме.
9. Свободное купание.

**Март**

1 неделя

Задачи: совершенствовать технику плавания «кролем» на груди, работать на выносливость. Продолжить изучать технику поворота.

Разминка на суше (5-7 мин.). Повторить поворот у стенки бассейна.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Дыхательные упражнения (8-10 раз).
3. Упражнение: руки «кроль», доска - между ног. Плавать в медленном темпе, следить за длиной гребка (2х12 метров).
4. Упражнение: ноги «кроль» на груди (2х12 метров).
5. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (2х12 метров), повторить 2 раза. После каждой серии заплывов выполнить выдох в воду (3-4 раза).
6. Повторить технику поворота (4-5 мин.).
7. Проплыть 6-12 метров «кролем» на груди с поворотом без учета времени. Следить за техникой плавания.
8. Провести эстафеты. Разделить группу на команды. В эстафетах использовать элементы техники «кроля» на груди.
9. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: совершенствование техники «кроля» на спине. Повторить отталкивание от бортика двумя ногами с последующим скольжением и проплыв дистанции. Обучение кувырку вперед в группировке.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «кроль» на спине с доской и без доски (4х6 метров).
4. Упражнение: руки «кроль» на спине, доска - между ног (4х6 метров).
5. Плыть «кролем» на спине в полной координации (4х6 метров).
6. Плыть «кролем» на груди в полной координации. Начинать проплывать дистанцию с правильного старта: оттолкнуться от бортика бассейна одной или двумя ногами одновременно. На дистанции выполнить правильный поворот, следить, чтобы дети не наступали ногами на дно.

- 12 метров (или 2 раза по 6) с поворотом;

- 24 метра (или 2 раза по 12) с поворотом.

1. Начать обучение кувырку вперед в группировке. Находясь в воде, инструктор помогает детям выполнять вращение вперед. Во время кувырка выполнять выдох через нос и рот одновременно (5-7 мин.).
2. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: совершенствовать технику «кроля» на спине. Продолжить обучение кувырку вперед. Попробовать выполнить кувырок вперед и назад самостоятельно. Начать обучение прикладному плаванию: снимание в воде одного - двух предметов одежды.

Разминка в воде (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «кроль» на спине (4х6 метров).
4. Упражнение: руки «кроль» на спине (4х6 метров).
5. Проплыть «кролем» на спине в полной координации (4х6 метров), следить за положением туловища.
6. Диагностический срез: проплыть 6-12 метров «кролем» на спине в полной координации с учетом и без учета времени. Упражнение выполнять по 1 человеку.
7. Выполнять кувырок вперед и назад с помощью инструктора и самостоятельно. Следить за своевременным выдохом в воду.
8. По одному человеку учиться раздеваться под водой. Вначале пытаться быстро и четко снять с себя тенниску под водой на задержке дыхания или с выдохом. Одежду брать на 2-3 размера больше обычного, чтобы снимать было беспрепятственно.
9. Свободное купание, игры на воде.

4 неделя

Задачи: плавать «кролем» на груди на выносливость. Повторить упражнение на задержку дыхания. Продолжить обучение раздеванию под водой, снять 2 предмета: тенниску и шорты.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «кроль» на груди (2х12 метров).
4. Упражнение: руки «кроль» на груди (2х12 метров).
5. Проплыть «кролем» на груди в полной координации (6х12 метров), после каждой дистанции делать выдох в воду (3-4 раза).
6. Диагностический срез на задержку дыхания на время
7. Учить детей раздеваться под водой по одному человеку. Снимать два предмета: тенниску и шорты.
8. Игры на воде, эстафеты.

**Апрель**

1 неделя

Задачи: плавать «кролем» на груди и «брассом». Диагностический срез: проплыть 6 или 12 метров способом «брасс». Продолжить обучение раздевания под водой: снять с себя 2 предмета одежды и развязать ноги. Во время выполнения можно делать вдох и выдох, на дно ногами не становиться.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Упражнение: ноги «кроль» на груди (2х12 метров).
4. И.п. – одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки – вдох, голову в и.п. – выдох; одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой (2х12 метров).
5. Плыть «кролем» на груди в полной координации (2х12 метров).
6. Упражнение: руки «брасс» (2х6 метров), следить чтобы после гребка было обязательное скольжение.
7. Упражнение: ноги «брасс» (2х6 метров).
8. Плыть «брассом» в полной координации (4х6 метров).
9. Диагностический срез: проплыть по 1 человеку 6-12 метров способом «брасс» с учетом времени и без учета времени.
10. По одному человеку учиться раздеваться под водой: снимать 2 предмета одежды и развязывать ноги. По потребностям делать вдох и выдох, ногами на дно не становиться.
11. Свободное купание.

2 неделя

Задачи: развивать силу при плавании «кролем» на груди, совершенствовать технику плавания, сочетая с правильным дыханием. Работать над техникой «брасса».

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения на воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (8-10 раз).
3. Плыть «кролем» на груди в полной координации (4х12 метров).
4. «Кто дальше проплывет?»: по одному человеку плыть на силовом эспандере «кролем» на груди в полной координации (по 10-15 сек.) - почувствовать сопротивление воды.
5. Подтягивание на руках по поручню под водой (3 круга).
6. Диагностика: проплыть 12 метров «кролем» на груди в полной координации.
7. Плыть «брассом» в полной координации (4х6 метров), обращать внимание на технику выполнения и на дыхание.
8. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: совершенствовать технику плавания «кролем» на спине и способом «дельфин», повторить отталкивание от бортика двумя ногами с последующим скольжением и проплыв дистанции. Повторить кувырок вперед и назад.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Упражнение: ноги «кроль» на спине, с доской под головой и без доски (4х6 метров) - повторить 2 раза.
3. Упражнение: руки «кроль» на спине, доска находится между ног (4х6 метров).
4. Плыть «кролем» на спине в полной координации (4х6 метров).
5. Плыть «кролем» на груди в полной координации (4х6 метров).
6. Повторить упражнения: ноги «дельфин», руки «дельфин». (4х6 метров) - повторить 2 раза.
7. Самостоятельно или с помощью инструктора выполнить кувырок вперед и назад (5-6 мин.).
8. Дыхательные упражнения (4-5 раз).
9. Свободное купание.

4 неделя

Задачи: обучить после задержки дыхания выполнять выдох в воду. После плавания на любую дистанцию (6, 12 метров) сразу же выполнять выдохи в воду. Совершенствовать технику плавания.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Упражнение: ноги «кроль», руки вытянуты вперед (2х6 метров). По окончании упражнения – выдохи в воду (3-4 раза).
3. Упражнение: руки «кроль», доска находится между ног (4х6 метров). По окончании упражнения – выдохи в воду (3-4 раза).
4. Плыть «кролем» на груди в полной координации (4х12 метров), после каждой дистанции – выдохи в воду (3-4 раза).
5. Упражнение: руки «брасс» с доской между ног (4х6 метров), выдохи в воду (3-4 раза).
6. Плыть «брасс» в полной координации (4х6 метров), выдохи в воду (3-4 раза).
7. Повторение поворотов у стенки бассейна с проплыв 3-4 метров (5-7 мин.).
8. Игры и эстафеты с элементами поворота.
9. Свободное купание.

**Май**

1 неделя

Задачи: опросить детей, чему они хотят научиться, дать возможность самостоятельно провести занятия на суше. Поощрять активность и самостоятельность.

Разминка на суше (5-7 мин.). Дети проводят самостоятельно (1-2 чел.).

Упражнения на суше:

1. Вход в воду, построение.
2. Диагностический срез: проплыть любую дистанцию по желанию (6, 12, 24 метра) на время и без учета времени. Смотреть и корректировать технику выполнения того или иного способа плавания (4-5 раз).
3. Повторение прикладного плавания: раздевание под водой и освобождение себя от посторонних предметов (10-15 мин.).
4. Свободное купание. Игры, эстафеты.

2 неделя

Задачи: совершенствовать вдох-выдох при плавании «кролем» на груди, работать на выносливость.

Разминка на суше (5-6 мин.). Дать возможность детям самостоятельно провести разминку.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. У поручня, держась одной рукой, второй делать гребок с поворотом головы для вдоха. Под левую руку повернуть голову влево (ухо лежит на воде) - вдох, опустить голову вниз, выдох, рука выполняет гребок. Руки чередовать через 12-15 гребков.
3. И.п. – одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки – вдох, голову в и.п. – выдох; одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой (4х12 метров).
4. Плыть «кролем» на груди в полной координации. Вдох выполнять через 3 гребка (4х12 метров).
5. Дать возможность выполнить «контрастное упражнение»: «Воздушный шар» - «Гудок». В положении лежа в упоре на воде сделать глубокий вдох, задержать дыхание - «Воздушный шар» - и попытаться лечь на дно (не получится). Если перед нырянием сделать выдох - «Гудок», - то тело ляжет на дно, как «подводная лодка» (выполнять 4-5 мин.).
6. Упражнение: руки «брасс» с доской между ног (4х6 метров), по окончании - выдохи в воду 3-4 раза.
7. Упражнение: ноги «брасс» с доской (2х6 метров), по окончании - выдохи в воду 3-4 раза.
8. Плыть «брассом» в полной координации (2х6 метров), по окончании - выдохи в воду 3-4 раза.
9. Свободное купание.

3 неделя

Задачи: провести диагностический срез: проплыть на время «кроль» на груди и на спине. Дистанцию подобрать в соответствии с уровнем подготовленности.

Разминка на суше (5-6 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдохи в воду (8-10 раз).
3. Провести разминку в воде.
4. Диагностический срез:

- 6 метров в/с;

- 6 метров на спине;

- 12 метров в/с;

- 12 метров на спине;

1. Свободное купание, игры, эстафеты.

4 неделя

Задачи: провести открытое занятие для родителей. Подвести итог плавательной подготовки.

Разминка на суше (5-7 мин.).

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение.
2. Выдох в воду (6-8 раз).
3. Упражнение: руки «кроль» на груди с доской между ног (2х12 метров).
4. Упражнение: ноги «кроль» на груди с доской (2х12 метров).
5. Плыть «кролем» на груди в полной координации (4х12 метров).
6. Упражнение: ноги «кроль» на спине, руки прямые за головой (2х6 метров).
7. Упражнение: руки «кроль» на спине, доска находится между ног (2х6 метров).
8. Плыть «на спине» в полной координации (2х6 метров).
9. Доставать камушки со дна бассейна: «кто больше соберет?» (4-5 мин.).
10. Свободное купание.

**Формы распределения материала**

**Прикладное плавание и его элементы**

1. Нырнуть в воду, взяться руками за поручни и, перехватывая поочередно руками, продвигаться вперед, вдох делать по необходимости, ноги держать прямые.

2. То же что и упражнение №1, но с завязанными ногами.

3. По команде инструктора спрыгнуть с бортика с завязанными ногами (ногами вниз) и под водой раздеться: снять шорты и тенниску как можно быстрее. Вдох делать по необходимости.

4. Ныряние в длину в ластах. Кто дальше проплывёт? Опуститься на дно бассейна, ноги работают «кроль», руки впереди (или работают «брасс»). Плыть на задержке дыхания.

В прикладном плавании следует *соблюдать меры предосторожности. До проведения этих упражнений дети должны быть ознакомлены с правилами:*

1. ныряние проводить в бассейне с прозрачной водой,

2. нырять только по одному или в паре (соревновательный момент), чтобы вести наблюдение с бортика бассейна,

3. во время ныряния пользоваться плавательными очками или плавать с открытыми глазами.

Повороты

На суше.

1. Имитация касания рукой стенки.

2. Имитация группировки.

3. Имитация вращения и постановки ног на стену.

В воде.

1. И.п. стоя на мелкой части дна бассейна спиной к бортику. Наклонившись, погрузиться под воду до уровня плеч, одну ногу согнуть, и упереться стопой о стену, руки вытянуть вперед и сомкнуть вместе ладонями вниз. Сделать вдох, опустив голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду, разгибая ноги, оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность в вытянутом положении.

2. Встать на дно на мелкой части бассейна лицом к бортику. Наклониться вперед, погрузить туловище в воду. Правую руку согнуть в локтевом суставе, положить кисть на стенку бассейна напротив левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох, опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгибая ноги, (группируясь) развернуть тело влево, упереться стопами в стенку бассейна, руки вывести вперед, выполнить толчок ногами от стенки.

3. И. п. – подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив противоположного плеча. Опираясь рукой о стенку, поднять голову, сделать вдох. Опустив лицо в воду, развернуться, приняв положение группировки, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах. Поставить ноги на стенку и, вытянув руки вперед (голова между ними), сильно оттолкнуться ногами. Скольжение, движение ногами кроль и затем руки кроль.

Прыжки в воду ногами вниз.

1.Стоя у края бортика, захватив край пальцами ног, присесть, руки отвести назад. Выполнить взмах руками вперед-назад, оттолкнуться пальцами ног и стопой от бортика спрыгнуть в воду и приземлиться на полусогнутые ноги.

2.То же упражнение, что и №1, но одна нога впереди, пальцы ног держатся за край бортика, вторая чуть сзади. При отталкивании делается прыжок-шаг, приземление на 2 полусогнутые ноги.

**Прогнозируемые результаты:**

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.

- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.

- Повышение интереса к спорту.

- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

Используемая литература:

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду»; Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991г.
2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»; Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1985г.
3. Е.К.Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду»; Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
4. Т.А.Протченко, Ю.А.Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»; Москва,«АЙРИС ПРЕСС», 2003г.
5. Б.Б.Егоров, О.Б.Ведерникова, А.В.Яковлева, Т.Д.Зайцева, Г.И.Панова, Ю.Е.Пересадина «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна»; Москва, ГНОМ и Д», 2004г.
6. Н.Ж.Булгакова «Игры воды и на воде»; Москва, «ФИС», 2000г.
7. Л.Ф.Ефремова «Научите ребёнка плавать»; Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005г.