

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК  
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001  
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800  
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: [krepish@noyabrsk.yanao.ru](mailto:krepish@noyabrsk.yanao.ru)

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

Председатель Педагогического  
совета: [подпись]

«Согласовано»

Заместитель заведующего  
[подпись] Е.Г. Старцева  
«29» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
[подпись] Л.В. Цэруш  
приказ от «29» 08 2023 г.  
№ 101-23



**Рабочая программа**  
Образовательная область  
**«Физическое развитие»**  
вторая младшая группа №11  
(3-4 года)  
образовательный компонент  
**«Плавание»**  
на 2023– 2024 учебный год

**1 период образовательной нагрузки в неделю  
(всего 37 периодов)**

Составитель: Р.Р. Иванов,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по плаванию для детей второй младшей группы (далее – программа) составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991г.
2. Программа обучения плаванию в детском саду. Е. К. Воронова. - М.: Детство-пресс, 2003г.

Программа рассчитана на 37 периодов образовательной нагрузки в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 15 минут.

**Цель программы** - обучение детей младшего дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанному занятию физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

#### **Задачи программы:**

- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.
- Формирование элементарных представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Развитие игрового опыта с водой и в водной среде.
- Развитие равновесия, координации и ловкости при передвижении в воде, ориентации в пространстве по указанию взрослого.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Овладение подводными упражнениями к плаванию.

#### **Новизна программы**

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к образовательной нагрузке по плаванию на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Содержание программы направлено на осознание ценности здорового образа жизни, учит бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

#### **Отличительная особенность программы**

Обучение плаванию начинается с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. С этой целью в программе определена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. В программе

предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При проведении образовательной нагрузки осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Форма проведения – подгрупповая, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения плавания, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Структура проведения образовательной нагрузки состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр; решается основная задача организованной совместной деятельности. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части образовательной нагрузки является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью – снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи образовательной нагрузки, подчинены ей.

### **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема образовательной нагрузки</b>	<b>Количество периодов образовательной нагрузки</b>	<b>В т.ч. практических</b>
1	Знакомство с помещением бассейна	1	1
2	Знакомство с помещением бассейна – зал «сухого плавания»	1	1
3	Знакомство со свойствами воды. Правила поведения в воде	1	1
4	Готовимся к плаванию	1	1
5	Обучение движению по дну бассейна	1	1
6	Упражнения в выполнении разных движений в воде	1	1
7	Учимся правильно дышать	1	1
8	Движения в воде в разных направлениях	1	1
9	Учимся правильно дышать. Упражнения в погружении лица в воду	1	1
10-11	Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений	2	2
12-13	Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений: погружение лица в воду	2	2
14	Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений	1	1
15	Упражнения в передвижении в воде	1	1
16-20	Упражнения для формирования плавательных умений	5	5

21	Знакомство с упражнениями, помогающими всплыванию	1	1
22-23	Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской	2	2
24	Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской	1	1
25	Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами	1	1
26	Упражнения в скольжении в воде на груди	1	1
27	Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами	1	1
28	Знакомство с упражнениями, помогающими всплытию	1	1
29	Упражнения, помогающие всплытию	1	1
30-31	Упражнения для формирования плавательных умений	2	2
32	Упражнения в скольжении в воде на спине	1	1
33-34	Упражнения в скольжении в воде на груди	2	2
35	Знакомство со скольжением в воде на груди, в сочетании с движением рук	1	1
36-37	Упражнения в скольжении в воде на груди, в сочетании с движением рук	2	2
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

**Требования к результатам освоения образовательного компонента  
«Плавание»**

**образовательной области «Физическое развитие»**

*К концу года дети должны понимать:*

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль плавания для физического развития.

*К концу года дети должны уметь:*

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять игровые ситуации.

*К концу года дети должны использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для выполнения дыхательной гимнастики;
- для соблюдения гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- для соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- для выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;

- для применения полученных умений в экстремальной ситуации.

### Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
<b>Организованная детская деятельность</b>		
Плавание	Игровая беседа с элементами движений, игра, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность	Подгрупповая

### Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Содержание учебного материала
1	Знакомство с бассейном	<p>Знакомство с помещениями бассейна (раздевалкой, душевыми, туалетной комнатой, плавательным залом), с инвентарем.</p> <p>Знакомство с правилами поведения в бассейне.</p> <p>Наблюдение непосредственно образовательной деятельности плаванием в группах старшего возраста. Знакомство с чашей бассейна (спуск и подъем по трапу, нахождение в чаше без воды, с малым количеством воды).</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности в воде.</p>
2	Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования	<p>Знакомство с правилами поведения в бассейне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи в установленном порядке;</li> <li>- до начала занятия вымыться под душем с мылом и мочалкой;</li> <li>- входить в воду и выходить из нее только с разрешения тренера;</li> <li>- подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее);</li> <li>- по окончании плавания организованно идти в душевую; после принятия душа хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым.</li> </ul> <p>Знакомство с требованиями техники безопасности в бассейне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить,</li> <li>- входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы;</li> <li>- в воде запрещается толкаться, брызгаться, топить друг друга, выходить из воды без разрешения инструктора, мешать друг другу во время выполнения упражнений, без разрешения инструктора отходить от бортика, подавать ложные крики о помощи; прыгать (нырять) с бортика (с лестницы).</li> </ul> <p>Знакомство с гигиеническими требованиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями (с помощью взрослых мыться в душе, насухо вытираться),</li> <li>- с небольшой помощью взрослых переодеваться, аккуратно</li> </ul>

		складывать свои вещи, не забывать их в бассейне.
3	«Сухое» плавание	<p>Строевые упражнения: построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения: руки вниз, на пояс, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика;</li> <li>- для мышц туловища — исходные положения: стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево.</li> <li>- для мышц ног — исходные положения: ноги вместе, слегка врозь; на ширине плеч; врозь. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания.</li> </ul>
4	Ознакомление с водной средой, со свойствами воды, преодоление водобоязни	<p>Спуск в чашу бассейна с помощью инструктора по физической культуре.</p> <p>Передвижение по дну бассейна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба: держась за бортик, вдоль бортика, по бассейну, держась за надувную игрушку, парами;</li> <li>- прыжки: держась за бортик двумя руками, одной, без поддержки — с хлопками по воде, выпрыгивание из воды.</li> </ul> <p>Сохранение равновесия в воде, активное брызгание на себя и на сверстников.</p> <p>Игры (игровые упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег: «Мы гуляем», «Гигантские шаги», «Ледокол», «Змейка»;</li> <li>- прыжки: «Воробушки», «Кто выше», «Идет дождик», «Шторм на море», «Зайчики на прогулке»;</li> <li>- активное брызгание на себя и на сверстников: «Дождик», «Идет дождик», «Шторм на море»;</li> <li>- подвижные игры: «Поймай мяч».</li> </ul>
5	Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений	<p>Самостоятельный спуск в чашу бассейна.</p> <p>Ходьба: большими шагами; на носочках; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; в положении с наклоном туловища вперед; с вытянутыми вперед руками; заложив руки за спину; держа в руках плавательную доску; загребая воду руками; по кругу в хороводе; с изменением направления движения; в произвольном направлении; приставными шагами вдоль бортика и по кругу; одной рукой держась за бортик, другой выполняя гребковые движения; с гребковыми движениями назад (пальцы вместе, кисть лодочкой); выполняя поочередно гребки левой и правой рукой.</p> <p>Бег: держась одной рукой за доску; с высоким подниманием бедра; выполняя гребковые движения; держа в руках плавательную доску; с активными движениями руками; парами; змейкой за инструктором; наперегонки. Прыжки с выполнением разных заданий: на месте у бортика; по кругу, держась за руки, с поворотом; на двух ногах с продвижением вперед; держась за доску одной рукой; прыжки с брызгами; легкие прыжки по кругу; прыжки вверх, энергично отталкиваясь; приседание с выпрыгиванием из воды; выпрыгивание из воды, держась за</p>

		<p>поручень; прыжки с падением в воду.</p> <p>Погружение лица в воду: поэтапное погружение лица в воду (подбородок, рот, нос, все лицо).</p> <p>Дыхательные упражнения: дуем на игрушки, на воду; выдох в воду, под водой; держась за бортик - вдох, опустить лицо в воду - выдох; стоя из положения наклон вперед - вдох, опустить лицо в воду - выдох; присесть - погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду и т.п.</p> <p>Погружение в воду с головой: держась за бортик; приседая; доставая предметы со дна (на глубине немного выше колена; по пояс); передвигаясь по бассейну, по сигналу погружаясь в воду; стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду; стоя в парах, держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду.</p> <p>Работа прямыми ногами: сидя на дне бассейна; лежа на воде, держась за бортик; передвигаясь по дну руками.</p> <p>Лежание на воде: держась за бортик, с помощью плавательной доски, с поддержкой инструктором.</p>
6	Игры, игровые упражнения	<p>Ходьба и бег: «Ледокол», «Паровозик», «Лошадки», «Лодочка», «Найди себе пару», «Переправа»; «Поймай мяч»;</p> <p>- прыжки: «Воробушки», «Волчок», «Кто выше», «Зайчики на прогулке», «Лягушата»;</p> <p>- дыхание: «Остуди чай!», «Пузыри», «У кого больше пузырей», «Пускаем пузыри», «Насос»;</p> <p>- погружение лица в воду: «Моем носики», «Моем лицо», «Моем глазки»;</p> <p>- погружение в воду: «Достань со дна предмет», «Достань игрушку»;</p> <p>- подвижные игры: «Рыбки и рыболов», «Поймай мяч», «Передай мяч по кругу», «Море волнуется», «Карусели», «Пчела».</p> <p>Игры (игровые упражнения), используемые в сопутствующей деятельности:</p> <p>- ходьба и бег: «Мы гуляем», «На прогулке», «Гигантские шаги», «Кораблик», «Гуси», «Кто быстрее добежит до противоположного бортика», «Кто быстрее за мячом», «Бегом за мячом», «Змейка», «Хоровод»;</p> <p>- прыжки: «Веселый мяч», «Шторм на море», «Зайцы в поле»;</p> <p>- погружение лица в воду: «Умываемся», «Птички умываются» «Смываем мыльную пену»;</p> <p>- погружение в воду: «Достань клад», «Спрячемся в воду»;</p> <p>- подвижные игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Найди свой домик», «Рыбы и сеть», «Кто быстрее положит игрушку на свое место», «Утки и утята».</p>

#### Способы проверки освоения содержания программы

Определение уровня освоения программы по плаванию проводится 2 раза в год с использованием низко формализованных методов - наблюдение и в форме индивидуальной работы, где в начале года определяются стартовые возможности детей, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

#### Оценка уровня освоения программного материала

2 балла (часто):

- развито первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполняет элементарные передвижения в воде;

- ощущает сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохраняет равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливает;
- окунается и прыгает в воде;
- дышит (выдох – в воду, вдох – над водой);
- осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

*1 балл (иногда):*

- развито первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполняет элементарные передвижения в воде с помощью взрослого;
- ощущает сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохраняет равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливает с помощью взрослого;

- окунается и прыгает в воде;
- осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

*0 баллов (крайне редко):*

- боится воды;
- самостоятельно не входит в нее.



**Протокол  
 обследования уровня освоения детьми 3 - 4 лет программного материала образовательного компонента  
 «Плавание»**

Вторая младшая группа № \_\_\_\_\_ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	Водобоязнь		Умывание		Погружение лица в воду		«Крокодил»		Погружение головы в воду		Итого	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1													
2													
3													
	<b>2 балла</b>												
	<b>1 балл</b>												
	<b>0 баллов</b>												

## **Литература и средства обучения**

### **Методическая литература**

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - М: Детство-пресс, 2003 г.

### **Дополнительная литература для педагога**

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. - М.: 2005 г.
2. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. - М.: 2006 г.
3. Зайцев В.В. Зачем учиться физкультуре. - М.: 2003 г.
4. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. - М.: 1988 г.
5. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. - С.-П.: 2003 г.
6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: 2003 г.

### **Оборудование**

1. Шары, мячи разных размеров
2. Тазик с водой
3. Кораблики
4. Обручи
5. Тонущие и плавающие игрушки
6. Крокодил
7. Нарукавники
8. Гимнастические палки
9. Надувные круги
10. Плавательные доски

### **Технические средства обучения**

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

**Календарно-тематическое планирование**

Месяц	№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Оборудование
Сентябрь	1			Знакомство с помещением бассейна	Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посетить бассейн.</li> <li>2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше.</li> <li>3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.</li> <li>4. Спуститься в сухую чашу бассейна, поиграть с шарами</li> <li>5. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.</li> </ol>	
				Примечание			
	2			Знакомство с помещением бассейна – зал «сухого плавания»	Познакомить детей с залом сухого плавания, правилами поведения в нем; закрепить правила поведения в бассейне	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посетить зал сухого плавания.</li> <li>2. Рассказать, что в зале делают и как нужно себя здесь вести.</li> <li>3. Разминка. Ходьба, легкий бег. ОРУ. Повороты головы («Подуй на плечико»). Поднять руки вверх – присесть («Спрятались»). Подпрыгивание на месте.</li> </ol>	Шары, мячи
				Примечание			

	3			<p>Знакомство со свойствами воды. Правила поведения в воде.</p>	<p>Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании, учить захватывать воду в ладошки.</p>	<p><i>На суше.</i> 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания. 3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна. 4. Игра «поймай воду» - дети опускают руки в тазик, сжимают пальцы («ложечкой»), зачерпывают воду.</p>	Тазик с водой
			Примечание				
	4			<p>Готовимся к плаванию</p>	<p>Учить детей входить в воду, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</p>	<p><i>На суше.</i> Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять теплый душ. <i>В воде.</i> 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за руки инструктора или поручень, окунаться в воду — 2 — 3 мин. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги, — 1 — 2 мин. 4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») — 2 мин. 5. Игра «Солнышко и дождик» — 2—3 раза.</p>	Плавающие игрушки
			Примечание				

Октябрь	5		Обучение движению по дну бассейна	Учить детей не бояться входить в воду, (поточно), передвигаться по дну бассейна шагом, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, легкий бег, ходьба — 40 — 60 с.</li> <li>2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить - 3 - 4 раза.</li> <li>3. Тихо пройти по дорожке на носочках.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду под наблюдением преподавателя.</li> <li>2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась за бортик — 2 мин.</li> <li>3. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть — 2—3 раза.</li> <li>4. Свободные игры с игрушками — 2—3 мин. Бегом принести игрушки инструктору, выйти из бассейна.</li> </ol>	Плавающие игрушки
			Примечание			
	6			Упражнения в выполнении разных движений в воде	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, легкий бег, ходьба 50 -60 с.</li> <li>2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить 4-5 раз.</li> <li>3. Подпрыгивать на месте («Мячики») 3 - 4 раза по 6 - 8 подскоков.</li> <li>4. Тихо пройти по дорожке друг за другом.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя.</li> <li>2. Ходить в воде, держась одной рукой за бортик, другой загребая воду 2 мин.</li> <li>3. Прыгать, держась двумя руками за бортик, 1—2 мин.</li> <li>4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть 2—3 раза.</li> <li>5. Игра «Догони мяч» 2—3 мин. Принести мячи инструктору, выйти из бассейна.</li> </ol>
		Примечание: Глубина по пояс				

				<p>Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Подготовить к упражнениям погружения лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. Учить делать выдох перед собой в воздух</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник 5—6 раз.</li> <li>2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать вдох, опустить руки, сделать выдох перед собой в воздух 3—4 раза.</li> <li>3. Поднять руки вверх - вдохнуть, присесть- выдохнуть 2—3 раза.</li> <li>4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.</li> <li>5. Попрыгать («Мячики 3-4 раза по 6 - 8 подскоков)</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно.</li> <li>2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень.</li> <li>3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка) выпрыгнуть из воды — 3—4 раза.</li> <li>4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо, наклониться, опуская нос в воду, (обруч) - 3—4 раза.</li> <li>5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать 2—3 раза («Хоровод»).</li> <li>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.</li> </ol>	<p>Обруч, игрушки</p>
7			Учимся правильно дышать			
			Примечание			

	8			<p>Движения в воде в разных направлениях</p>	<p>Учить выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно; учить ползать по дну бассейна на руках, делать выдох на воду; продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.</li> <li>2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него, 1-2 мин.</li> <li>3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.</li> <li>4. Присесть, опереться руками о дно, подуть на воду. Опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, ползать по дну бассейна на животе.</li> <li>5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна («Кораблики, полный ход! – Тихий ход!»).</li> <li>6. Игра «Догони кораблик», бег за корабликом -2—3 раза.</li> </ol>	Кораблики
				Примечание			

Ноябрь	9		Учимся правильно дышать. Упражнения в погружении лица в воду	<p>Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду. Учить делать выдох на границе воды и воздуха.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в круг, ходьба, ходьба на носках, легкий бег.</li> <li>2. Стоя, ноги слегка расставлены, поднятие рук вперед.</li> <li>3. Приседания.</li> <li>4. Поднимание рук в стороны, махи руками вверх-вниз.</li> <li>5. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах.</li> <li>7. Ходьба</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, не толкаясь.</li> <li>2. Игра «Мячики»- прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, 1—2 мин.</li> <li>3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.</li> <li>4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа, сделать выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>5. Стоя у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро, 2—3 раза.</li> <li>6. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе.</li> <li>7. Игры с игрушками — 2—3 раза.</li> </ol>	Игрушки
			Примечание			



	10			<p>Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений</p>	<p>Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, легкий бег; ходьба с высоким поднятием колен («Лошадки») — 1 мин.</li> <li>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз).</li> <li>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки присесть поочередно (с выдохом) — 5—6 раз.</li> <li>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки 40—50 с.</li> <li>5. Ходьба на месте.</li> <li>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно.</li> <li>2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») - 2—3 раза.</li> <li>3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду, делая выдох на границе воды.</li> <li>4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.</li> <li>5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») — 2—3 мин.</li> <li>6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.</li> <li>7. Игра «Лягушки» - прыжки по дну бассейна с продвижением вперед.</li> </ol>	<p>Лягушка, крокодил</p>
<p>Примечание Глубина воды по колено</p>							

11			Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно.</li> <li>2. Ходить и бег 2—3 мин. Передвигаться в указанном инструктором направлении.</li> <li>3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди — 1—2 мин.</li> <li>4. Приседать, дуть на воду, выпрыгивать из воды — 1—2 мин. Попробовать погрузиться с головой.</li> <li>5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!».</li> </ol>	Большой мяч
			Примечание			
12			Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений: погружение лица в воду.	Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.</li> <li>2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.</li> <li>3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.</li> <li>4. Ходьба на месте.</li> <li>5. Движения ногами, как при плавании кролем.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.</li> <li>2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками — 1—2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна и назад.</li> <li>3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») — 2—3 мин.</li> <li>4. Стоя у бортика, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская воду все лицо, 2—3 раза.</li> <li>5. Игра «Найди свой домик» 2—3 раза.</li> <li>6. Свободная игра с большими мячами.</li> </ol>	Мячи большие, цветные обручи

			Примечание			
13			<p>Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений: погружение лица в воду.</p>	<p>Упражнять детей в погружении в воду с головой; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх — 3—4 раза.</li> <li>2. Сидя упор сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</li> <li>3. Подскоки на двух ногах; и месте («Мячики») — не менее 20 раз.</li> <li>4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно.</li> <li>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») 1—2 мин; попробовать побежать в таком положении.</li> <li>3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук — 2—3 мин.</li> <li>4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды, 3—4 раза.</li> <li>5. Стоя в кругу, держась за палку, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») — 2—3 раза.</li> <li>6. Игра «Переправа» ходьба с гребковыми движениями рук</li> </ol>	<p>Плавающие игрушки</p>
			Примечание			

Декабрь	14		Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») 1—2 мин; попробовать побежать в таком положении.</li> <li>2. Упражнение «Крокодил»</li> <li>3. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») — 2—3 раза.</li> <li>4. Игра «Карусели» - движение по кругу.</li> </ol>	Крокодил
			Примечание			

	15			Упражнения в передвижении в воде	Осваивать вдох и выдох в воду, учить опускаться в воду без опоры, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки 5-6 раз.</li> <li>2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад 3-4 раза.</li> <li>3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться 2—3 раза.</li> <li>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку 3—4 раза.</li> <li>5. Подпрыгивать на месте, как мячики, 4 раза по 6 подпрыгиваний.</li> <li>6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться.</li> <li>2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»), 2—3 мин.</li> <li>3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»), на границе воды («Делаем пузыри»).</li> <li>4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками, 3—4 раза.</li> <li>5. Игра «Карусели» — 2—3 мин.</li> <li>6. Игры с плавающими игрушками.</li> </ol>	Бумажные заготовки, плавающие игрушки
			Примечание				

16		Упражнения для формирования плавательных умений.	Продолжать учить детей делать вдох и последующий выдох в воду — делаем пузыри; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить предыдущий комплекс упражнений</li> <li>2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</li> <li>2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки — 1—2 мин. Окунаться, плескаться.</li> <li>3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.</li> <li>4. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2—3 раза</li> <li>5. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине.</li> <li>6. Игра «Кораблики».</li> </ol>	
		Примечание: Глубина воды по колено			
17		Упражнения для формирования плавательных умений.	Учить скользить по воде на буксире (держась за палку), упражнять в передвижении по дну бассейна на руках, приучать не бояться воды	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, легкий бег.</li> <li>2. Поднимание рук через стороны вверх.</li> <li>3. Сидя упор сзади поочередное поднимание ног.</li> <li>4. Наклоны с выдохом.</li> <li>5. Прыжки с продвижением вперед.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, окунуться.</li> <li>2. Упражнение «Лодочки плывут».</li> <li>3. Скользить по воде, держась за гимнастическую палку (инструктор буксирует)</li> <li>4. Упражнение «Крокодил».</li> <li>5. По сигналу преподавателя погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать.</li> <li>6. Игра «Тишина» - делают глубокий вдох и погружаются с головой.</li> </ol>	Нарукавники, гимнастическая палка
		Примечание			

	18			Упражнения для формирования плавательных умений.	<p>Учить скользить по воде на буксире (держась за обруч); приучать, не бояться делать выдох в воду</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, окунуться.</li> <li>2. Игра «Солнышко и дождик» - ходьба врассыпную бег.</li> <li>3. Скользить по воде, держась за обруч, надувной круг вытягивая ноги.</li> <li>4. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»)-2-3 раза</li> <li>5. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, делать выдох в воду — 2—3 раза.</li> <li>6. Игра «Пузырь» - дети держаться за руки, в кругу, движутся вперед- назад.</li> </ol>	Надувные круги, обручи
				Примечание			

Январь	19		Упражнения для формирования плавательных умений.	<p>Учить лежать на воде. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, учить задерживать дыхание, открывать глаза в воде; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.</p> <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.</li> <li>2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.</li> <li>3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.</li> <li>4. Ходьба на месте.</li> <li>5. Движения ногами, как при плавании кролем.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.</li> <li>2. Игра «Лодочки плывут» перемещение друг за другом, разгребая воду руками, как веслами 1—2 мин.</li> <li>3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») — 2—3 мин.</li> <li>4. Стоя в кругу, присесть, погружая в воду все лицо, пробовать открыть глаза («Где акула?») 2—3 раза.</li> <li>5. Игра «Дельфин» - приседают, с головой уходя под воду и выпрыгивают, как можно выше — 2—3 раза</li> <li>6. Ложиться на воду с помощью инструктора.</li> <li>7. Свободная игра с маленькими мячами.</li> </ol>	Мячи маленькие
			Примечание		



	20		Упражнения для формирования плавательных умений.	<p>Продолжать учить ложиться на воду. Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя поднять руки через стороны вверх, сложить «стрелочкой», опустить — 3—4 раза.</li> <li>2. Сидя, упор сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</li> <li>3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») — не менее 20 раз.</li> <li>4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно.</li> <li>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») — 1—2 мин; пробежать в таком положении.</li> <li>3. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»), попытаться открыть глаза, 2—3 раза. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, сделать выдох в воду — 2—3 раза</li> <li>4. Взяться за край бортика руками, вытянуть ноги («покажи пятки») – инструктор поддерживает за живот.</li> <li>5. Игра «Переправа»- дети подныривают под дорожку.</li> </ol>	Дорожка
			Примечание			

Февраль	21		Знакомство с упражнениями, помогающими всплыванию.	<p>Учить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и последующий выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить предыдущий комплекс упражнений</li> <li>2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</li> <li>2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед — 1—2 мин.</li> <li>3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4—6 раз.</li> <li>4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2—3 раза).</li> <li>5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, ребенок).</li> <li>6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «звезду».</li> </ol>	Морская звезда
			Примечание			

	22			<p>Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской.</p>	<p>Учить скользить в воде с доской, отталкиваясь от дна; продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать держать ноги прямыми при передвижении на руках по дну; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой.</li> <li>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</li> <li>3. Подскоки на месте — 2—3 раза по 10 подскоков.</li> <li>4. Лёгкий бег, ходьба на месте.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть поплавать произвольно.</li> <li>2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду с головой— 3—4 раза.</li> <li>3. Упражнение «Крокодил», 2—3 мин.</li> <li>4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед! («Пузыри») — 4—5 раз.</li> <li>5. Взяться за доску вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</li> <li>6. Игра «Карусели» — 2—3 мин.</li> </ol>	<p>Плавательные доски</p>
	Примечание						

	23			<p>Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской.</p>	<p>Продолжать учить скользить в воде с доской, отталкиваясь от дна; учить при погружении рассматривать предметы.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить предыдущий комплекс упражнений</li> <li>2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, смело окунуться.</li> <li>2. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4-6 раз.</li> <li>3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за доску, двигая ногами вверх-вниз.</li> <li>4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду — 1-2 мин.</li> <li>5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.</li> <li>6. Взяться за доску вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</li> <li>7. Игра «Щука» - дети - рыбки, водящий - щука. На сигнал «Щука» - дети погружаются в воду до подбородка.</li> </ol>	
			Примечание				

	24			<p>Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской.</p>	<p>Продолжать учить скользить в воде с доской, отталкиваясь от дна; учить при погружении рассматривать предметы.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить предыдущий комплекс упражнений</li> <li>2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, смело окунуться.</li> <li>2. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4-6 раз.</li> <li>3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за доску, двигая ногами вверх-вниз.</li> <li>4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду — 1-2 мин.</li> <li>5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.</li> <li>6. Взяться за доску вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</li> <li>7. Игра «Щука» - дети - рыбки, водящий - щука. На сигнал «Щука» - дети погружаются в воду до подбородка.</li> </ol>	
				Примечание			

Март	25		Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами	<p>Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением — вращательные движения рук (на суше); продолжать учить скользить в воде со вспомогательными снарядами, приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой.</li> <li>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</li> <li>3. Приседания с подниманием рук вверх, браз. 4. Лёгкий бег, ходьба на месте.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.</li> <li>2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше — 2-3 мин.</li> <li>3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками 1—2 мин. 4. Присесть, погружаясь в воду с головой («Спрячемся под воду»), — 2—3 раза. Посмотреть в воде на ноги, на игрушки.</li> <li>4. Взяться за плавающую игрушку вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</li> <li>5. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.</li> </ol>	Тонущие и плавающие игрушки
				Примечание		

	26		Упражнения в скольжении в воде на груди	<p>Продолжать знакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.</li> <li>2. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место — 2-3 раза.</li> <li>3. Упражнение «Крокодил»</li> <li>4. Взяться за плавающую игрушку вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</li> <li>5. Игра «Фонтан» - упор, лежа сзади, движение ног кролем.</li> <li>6. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты)- 2-3 раза.</li> <li>7. Игра «Щука» - по сигналу «щука» - погружение в воду.</li> </ol>	Игрушки тонущие.
			Примечание			

	27			<p>Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами</p>	<p>Учить скользить в воде со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от стенки; упражнять в выполнении вращательных движений руками.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, легкий бег.</li> <li>2. «Стрелочка», выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой.</li> <li>3. Прыжки из глубокого приседа, 10 раз.</li> <li>4. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.</li> <li>5. Ходьба с высоким подниманием колен.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться побрызгать себе лицо.</li> <li>2. Скольжение с доской, отталкиваясь от стены, -2-3 раза.</li> <li>3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») -3—4 раза.</li> <li>4. Стоя в парах лицом друг к другу и, держась за руки, приседать поочередно, погружать в воду с головой посмотреть в воде на ноги товарища- 2-3 раза каждый. Делать выдох в воду, -2-3 раза.</li> <li>5. Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») — 3-4 раза.</li> <li>6. Играть с игрушками парами и по одному.</li> </ol>	<p>Игрушки, плавательные доски</p>
	Примечание						



	28			<p>Знакомство с упражнениями, помогающими всплытию.</p>	<p>Продолжать учить скользить в воде со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от стенки; учить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить предыдущий комплекс упражнений</li> <li>2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</li> <li>2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед- 1-2 мин.</li> <li>3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4-6 раз.</li> <li>4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, открыть глаза («Что на дне?») (2-3 раза).</li> <li>5. Скольжение с доской, отталкиваясь от стены, -2-3 раза.</li> <li>6. Произвольные действия в воде с игрушками и без них. Попробовать сделать «звезду».</li> </ol>	Доски
				Примечание			

Апрель	29		Упражнения, помогающие всплытию.	<p>Продолжать учить всплывать и лежать на воде; скользить в воде со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от стенки; развивать самостоятельность и активность детей.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх подниматься на носки — 4-6 раз.</li> <li>2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.</li> <li>3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.</li> <li>4. Присесть и встать 6-10 раз подряд.</li> <li>5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.</li> <li>2. Игра «Оса» - погружение в воду, с выдохом.</li> <li>3. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, открыть глаза («Что на дне?») (2-3 раза).</li> <li>4. Скольжение с игрушкой, отталкиваясь от стены, -2-3 раза.</li> <li>5. Упражнение «Крокодил».</li> <li>6. Игра «Найди игрушку» - погружение с открыванием глаз.</li> <li>7. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>	Игрушки тонущие, «оса»
			Примечание			

	30		Упражнения для формирования плавательных умений	<p>Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть игрушками, ориентироваться в воде.</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.</li> <li>2. Скольжение с помощью взрослого, отталкиваясь от стены, -2-3 раза.</li> <li>3. Сделать вдох и выдох в воду -6- 8 раз.</li> <li>4. Попытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого, пытаться открыть глаза.</li> <li>5. Ходить и бегать отгребанием воды руками назад («Переправа»).</li> <li>6. Принести преподавателю игрушку с противоположного края бассейна.</li> </ol>	Плавающие игрушки
			Примечание			

	31			<p>Упражнения для формирования плавательных умений</p>	<p>Продолжать учить открывать глаз в воде, всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, развивать умение слушать объяснения преподавателя.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»).</li> <li>2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</li> <li>3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</li> <li>4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</li> <li>5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.</li> <li>2. Ходить и бегать, держа игрушку, в разных направлениях.</li> <li>3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.</li> <li>4. Вдохнуть, опустить голову в воду, посмотреть на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, (сначала без погружения в воду) 1—2 мин.</li> <li>5. Достать игрушки, лежащие на дне.</li> <li>6. Игра «Пузырь» 2—3 мин.</li> <li>7. Игры «Ледокол», «Медуза».</li> </ol>	<p>Плавающие игрушки, тонущие игрушки</p>
	Примечание						

	32		Упражнения в скольжении в воде на спине	<p>Учить лежать и скользить на спине; продолжать учить открывать глаз в воде, разглядывать предметы; развивать умение делать выдох в воду.</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.</li> <li>2. Скольжение с игрушкой (на груди), отталкиваясь от стены.</li> <li>3. Упражнение «Медуза».</li> <li>4. С помощью взрослого полежать на воде на спине, скользить.</li> <li>5. Упражнение «Посмотри, кто спрятался в ладонях» - погружение лица в воду с открыванием глаз и рассматриванием предметов.</li> <li>6. Игра «Карусели» - движение по кругу, взявшись за руки, с разной скоростью.</li> </ol>	Мелкие игрушки
			Примечание			

	33			<p>Учить скользить на груди, делая выдох в воду. Продолжать учить лежать на воде на спине. Упражнять в погружении с открытием глаз.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег.</li> <li>2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.</li> <li>3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.</li> <li>4. Прыжки из глубокого приседа, 10 раз.</li> <li>5. Ходьба с высоким поднятием бедра.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой</li> <li>2. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты) — 2-3 раза</li> <li>3. Бегом принести игрушки инструктору.</li> <li>4. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду, сделать выдох.</li> <li>5. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела», попробовать сделать выдох — 2—3 раза.</li> <li>6. С помощью взрослого полежать на воде на спине, скользить.</li> <li>7. Игра «Найди себе пару» — 3—4 раза.</li> </ol>	Игрушки
				Примечание		

Май	34		Упражнения в скольжении в воде на груди	<p>Продолжать учить скользить на груди, делая выдох в воду; приучать не бояться лежать на воде на спине; развивать умение открывать глаза в воде.</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений. <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</li> <li>2. Игра «Змейка» ходьба по периметру бассейна, помогая гребковыми движениями рук.</li> <li>3. Игра «Оса» погружение в воду с головой, глаз постараться не закрывать.</li> <li>4. Оттолкнуться от стены, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела», попробовать сделать выдох — 2—3 раза.</li> <li>5. Присесть у бортика, взяться за поручень вытянутыми руками, поднять животик над водой, ноги выпрямить, постараться лежать на воде.</li> <li>6. Игра «Караси и щука» дети быстро передвигаются через бассейн, увертываясь от водящего.</li> <li>7. Свободные игры с мячами.</li> </ol>	Мячи, «оса»
			Примечание			

	35			<p>Знакомство со скольжением в воде на груди, в сочетании с движением рук</p>	<p>Познакомить со скольжением на груди, в сочетании с движением рук; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!».</li> <li>2. Сидя и упор, сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги — 6—8 раз.</li> <li>3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть -3-4 раза.</li> <li>4. Стоя проделать вращательные движения руками по 6—8 раз вперед и назад.</li> <li>5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох; 3—4 раза.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.</li> <li>2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами-2 мин («Достань игрушку»).</li> <li>3. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду — 5 - 8 раз.</li> <li>4. Встать у стенки бассейна, взяться одной рукой за доску, вторую поднять вверх («стрелочка»), оттолкнуться ногой от стенки, 2—3 раза.</li> <li>5. Упражнение «Поплавок» 2 раза.</li> <li>6. С помощью взрослого полежать на воде на спине — 2 раза.</li> <li>7. Игра «Поезд в туннель»- погружение в воду, — 2—3 раза.</li> </ol>	<p>Тонущие игрушки, доски</p>
	Примечание						



	36			<p>Упражнения в скольжении в воде на груди, в сочетании с движением рук</p>	<p>Учить скользить на груди, в сочетании с движением рук; продолжать учить лежать и скользить на спине; закреплять умение делать выдох в воду.</p>	<p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений. <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.</li> <li>2. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками («Лодочки плывут») – 1-2 мин.</li> <li>3. Выдох в воду, 5—6 раз.</li> <li>4. Встать у стенки бассейна, взяться одной рукой за доску, вторую поднять вверх («стрелочка»), оттолкнуться ногой от стенки, свободная рука движется к бедру, 2—3 раза.</li> <li>5. Присесть у бортика, взяться за поручень вытянутыми руками, поднять животик над водой, ноги выпрямить, постараться лежать на воде.</li> <li>6. Игра «Караси и щука» дети быстро передвигаются через бассейн, увертываясь от водящего.</li> <li>7. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>	<p>Нарукавники, плавающие игрушки.</p>
	Примечание						

	37			<p>Упражнения в скольжении в воде на груди, в сочетании с движением рук</p>	<p>Продолжать учить скользить на груди, в сочетании с движением рук, развивать умение отталкиваться от дна, от стены; упражнять в умении открывать глаза в воде.</p>	<p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег.</li> <li>2. Выдох на ладонь.</li> <li>3. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.</li> <li>4. Сидя на скамейке, упор сзади, поочередно поднимать прямые ноги.</li> <li>5. Приседание с выдохом.</li> <li>6. Ходьба на носках, на пятках.</li> </ol> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.</li> <li>2. Игра «Змейка» ходьба по периметру бассейна, помогая гребковыми движениями рук.</li> <li>3. С помощью инструктора лечь на спину (в нарукавниках), «показать животик», выпрямить ноги</li> <li>4. Скольжение на груди, руки вдоль туловища, отталкиваясь от стены, от дна.</li> <li>5. Игра «Тишина» - погружение в воду с головой, с открытыми глазами.</li> <li>6. Свободные игры с водой.</li> </ol>	<p>Нарукавники, доски.</p>
				Примечание			