

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 16»  
(МАДОУ детский сад 16)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ детский сад 16  
Протокол от «30» 08 2024 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ детский сад 16  
Н.М.Дейкова  
Приказ № 88 от «08» 09 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**для групп по плаванию**

**«Акваленок»**

Возраст обучающихся 3 – 7 лет

Срок реализации – 4 года

Красноуфимск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	10
1.3.1.	Учебный план на 1-й год обучения	10
1.3.2.	Учебный план на 2-й год обучения	11
1.3.3.	Учебный план на 3-й год обучения	13
1.3.4.	Учебный план на 4-й год обучения	14
1.3.5.	Содержание учебного (тематического) плана на 1-й год обучения	17
1.3.6.	Содержание учебного (тематического) плана на 2-й год обучения	19
1.3.7.	Содержание учебного (тематического) плана на 3-й год обучения	22
1.3.8.	Содержание учебного (тематического) плана на 4-й год обучения	24
<b>II.</b>	<b>Организационно-педагогические условия</b>	<b>28</b>
2.1.	Календарный учебный график	28
2.2.	Условия реализации программы	28
2.3.	Формы контроля и оценочные материалы	31
<b>III.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>33</b>
	<b>Приложение.</b>	<b>34</b>
	Календарно-тематическое планирование на 1-й год обучения	34
	Календарно-тематическое планирование на 2-й год обучения	34
	Календарно-тематическое планирование на 3-й год обучения	34
	Календарно-тематическое планирование на 4-й год обучения	34

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Направленность программы* - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности для групп по плаванию «Акваленок» (далее- Программа) предназначена для проведения занятий по плаванию для детей с 3 до 7 лет и рассчитана на 4 года. Программа реализуется в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 16» (далее - МАДОУ детский сад 16).

Программа предусматривает физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на закаливание организма и овладение навыками плавания.

Плавание закаливает организм детей. Частая смена температуры внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия.

Кратковременные мышечные нагрузки, соответствующие физическим возможностям детей, чередуясь с частым отдыхом, оказывают положительное влияние на развитие сердечно - сосудистой системы. При выполнении плавательных движений дыхание становится глубоким. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе и выдохе в воду укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную ёмкость лёгких.

Привить детям навыки плавания легче всего в игре. Игры и развлечения на воде вызывают у детей положительные эмоции и создают условия для проявления смелости, дисциплинированности, воли.

*Актуальность программы.*

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональными нарушениями осанки, сколиозами различной степени и плоскостопием, слабым иммунитетом. Основной причиной ухудшения здоровья является малоподвижный образ жизни, недостаточное физическое развитие и, как следствие, мышечная слабость, снижение иммунитета и защитных сил организма. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, формирует «мышечный корсет», способствует формированию хорошей осанки. Так же плавание - одно из эффективных средств закаливания, способствует формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием способствуют всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья у ребенка.

*При разработке Программы дополнительного образования учитывались нормативные документы:*

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства Р Ф от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р) (далее –

Концепция развития дополнительного образования детей);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);

– Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «От утверждения Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализации дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами» от 25.08.2023 № 963-Д;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года (далее - СП 2.4.3648-20);

– Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Уровень дошкольной организации:

– Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №16»;

– Положение о платных услугах.

*Отличительные особенности программы.*

Уровень программы – стартовый. Освоение программы данного уровня предполагает обучение дошкольников умению держаться на воде (плаванию).

В программе выделена 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 социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Программный материал распределен с учетом специфики вида спорта.

Дети зачисляются в группы без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки, без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности.

По количеству занимающихся форма занятий групповая. Теоретическая часть занятия проводится в форме беседы, практические занятия проводятся в бассейне.

Каждое занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Занятие начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается на суше. В проведении занятий широко используется игровой метод, применяются дополнительные плавательные средства.

*Адресат программы:* дети дошкольного возраста 3-7 лет.

*Характеристики особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста.*

*Дети 4-го года жизни*

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3–4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес–ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

*Дети 5-го года жизни*

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро

утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении поставленной задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества. К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надёжно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### *Дети 6-го года жизни*

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### *Дети 7-го года жизни*

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Комплектование группы осуществляется на свободной основе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Наполняемость группы до 5 человек с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья). При этом учитывается пропускная способность плавательного бассейна.

*Режим занятий:* Программа реализуется 2 раза в неделю во второй половине дня.

*Продолжительность одного академического часа* 30 мин. Непосредственно нахождение в бассейне для детей 4-го года жизни 15-20 мин; для детей 5-го года жизни 20-25 мин.; для детей 6-го и 7-го годов жизни 25-30 минут.

*Общий объём программы – 272 часа.*

*Срок освоения программы – 4 года*

1 год обучения – 68 часов в год;

2 год обучения – 68 часов в год;

3 год обучения – 68 часов в год;

4 год обучения – 68 часов в год.

*Форма организации:* подгрупповая (не более 5 человек)

#### ***Особенности организации занятий:***

Занятия проводит инструктор по плаванию в присутствии медицинской сестры.

Структура занятий с детьми классическая, состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задачей подготовительной части является разогрев и адаптация к воде, при этом выделяют три фазы: пассивный разогрев за счет приема теплого душа, что важно и с точки зрения гигиены; активный разогрев на суше (на бортике бассейна) до начала погружения в воду; активная разминка в воде. Продолжительность подготовительной части составляет до 10-12% от всего времени занятий (5 мин).

Основная часть занимает около 80% от всего времени занятия (20 мин). Варианты основной части различаются подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения и амплитудой движений. Однако различные варианты подчиняются общим законам структуры занятия плаванием, а именно - организации упражнений под музыку в цепочки, блоки и серии.

Непременным условием методически правильно построенного занятия является наличие заключительной части, где используются различного рода неинтенсивные упражнения с предметами, подвижные игры, упражнения на расслабление и свободное плавание. Занятия проводятся под музыку, характер и темп которой должны совпадать и соответствовать части занятия, уровню подготовленности ребенка и выполняемым движениям.

При проведении занятий применяют разнообразные активные и пассивные физические упражнения, выполняемые при различной глубине погружения (до пояса, до плеч, до подбородка): с элементами облегчения и отягощения (с водными гантелями, пенопластовыми плотиками, нудлсами, аквапоясами и др.); упражнения в упоре о стенку бассейна, с предметами и приспособлениями (гимнастические палки, мячи различного диаметра и др.); дыхательные упражнения; разновидности ходьбы в воде.

На занятиях по плаванию используют различные комплексы традиционных, нетрадиционных физических упражнений и их сочетаний.

Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение

*Форма организации детей на занятии:* групповая, индивидуальная.

*Возможны формы проведения занятий:* игра, соревнования, квест-игра, развлечение.

*Перечень подведения итогов:* итоговое занятие (индивидуальные соревновательные задания, контрольное тестирование).

### Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения данной программы ребенок приобретает знания, умения и навыки, а также личностные качества и компетенции, выраженные предметными, метапредметными и личностными результатами.

личностные	предметные	метапредметные
<p>- развит уровень физической подготовленности;</p> <p>-развиты такие качества, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность;</p> <p>- умеет действовать в коллективе</p>	<p><b>1-ый год обучения (3-4 года)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходит вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук;</li> <li>– погружает лицо и голову в воду;</li> <li>– бегаёт по воде;</li> <li>– выполняет упражнение «Крокодилчик»;</li> <li>– дует на воду, выполняя вдох над водой и выдох в воду;</li> <li>– прыгает по бассейну с продвижением вперед;</li> <li>– выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер.</li> </ul>	<p>- знает и соблюдает технику безопасности на воде;</p> <p>- знает и соблюдает правила личной гигиены;</p> <p>- владеет навыками здорового образа жизни.</p>
	<p><b>2-ой год обучения (4-5 лет)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– погружает лицо и голову в воду;</li> <li>– пытается проплыть тоннель, подныривает под гимнастическую палку;</li> <li>– делает попытку достать предметы со дна;</li> <li>– выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;</li> <li>– выполняет упражнение на дыхание «Ветерок»;</li> <li>– выполняет серию прыжков продвижением вперед;</li> <li>– выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;</li> <li>– скользит на груди, выполняет упражнения в паре «На буксире»;</li> <li>– пытатесь выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».</li> </ul>	
	<p><b>3-ой год обучения (5-6 лет)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде;</li> <li>– ныряет в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку</li> <li>– достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Ловец»;</li> <li>– выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;</li> <li>– выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– скользит на груди с работой ног;</li> <li>– пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской;</li> <li>– продвигается с плавательной доской с работой ног на груди;</li> <li>– выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине;</li> <li>– выполняет упражнение «Поплавок».</li> </ul>	
	<p><b>4-ой год обучения (6-7 лет)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– погружается в воду, открывает глаза в воде;</li> <li>– поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой;</li> <li>– ныряет в обруч, проплывает тоннель, мост;</li> <li>– выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;</li> <li>– выполняет серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;</li> <li>– скользит на груди и на спине с работой ног;</li> <li>– пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской;</li> <li>– продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;</li> <li>– выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Осьминожка» на длительность лежания;</li> <li>– плавает на груди с работой ног;</li> <li>– пытается плавать способом на груди и на спине.</li> </ul>	

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель программы:** укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития детей.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с правилами безопасности на воде;
- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- учить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- учить выдоху в воде.
- учить лежать в воде на груди и на спине.
- учить скольжению в воде на груди и на спине.
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

#### *Развивающие:*

- развивать интерес к занятиям плаванием

- развивать способности к плаванию у детей

*Воспитательные:*

- прививать интерес, любовь к воде
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма,
- прививать гигиенические навыки
- воспитывать навыки самостоятельности

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план на 1-й год обучения

№	Название раздела (модуль)	Количество акад. часов	Форма контроля
1.	Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения	14	Индивидуальные задания
2.	Погружение лица в воду	14	Индивидуальные соревновательные задания
3	Горизонтальное положение на воде	10	Индивидуальные соревновательные задания
4	Всплывание и лежание на воде	14	Индивидуальные соревновательные задания
5	Вдох и выдох	6	Индивидуальные соревновательные задания
6	Игры и развлечения в воде	8	Индивидуальные соревновательные задания
7	Диагностика	2	Контрольное тестирование
Итого:		68	
Всего обучение по программе за 1 год: 68 академических часов			

#### Учебный (тематический) план на 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество акад. часов			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения</b>	<b>14</b>	<b>1,75</b>	<b>12,25</b>	Индивидуаль ные задания
1.1.	Ознакомление с водой	4	0,5	3,5	
1.2.	Правила поведения в бассейне и на воде	2	0,25	1,75	
1.3.	Передвижение в воде вдоль бортика	2	0,25	1,75	
1.4.	Передвижение в воде по кругу	2	0,25	1,75	
1.5.	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Погружение лица в воду</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Индивидуаль ные соревновател ьные задания
2.1.	Погружение лица в воду	8	1,25	6,75	
2.2.	Погружение лица в воду с приседаниями	4	0,5	3,5	
2.3.	Погружение лица в воду в парах	2	0,25	1,75	

<b>Раздел 3.</b>	<b>Горизонтальное положение на воде</b>	<b>10</b>	<b>1,25</b>	<b>8,75</b>	Индивидуальные соревновательные задания
3.1.	Лежание на воде в горизонтальном положении	4	0,5	3,5	
3.2.	Горизонтальное положение на воде. Передвижения Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»	2	0,25	1,75	
3.3.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	2	0,25	1,75	
3.4.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Вдох и выдох</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
4.1.	Вдох и выдох	6	0,75	5,25	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Всплывание и лежание на воде</b>	<b>14</b>	<b>1,75</b>	<b>12,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
5.1.	Лежание на воде с поддержкой	4	0,5	3,5	
5.2.	Всплывание и лежание на воде	10	1,25	8,75	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Игры и развлечения в воде</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Индивидуальные соревновательные задания
6.1.	Свободное плавание	4	0,5	3,5	
6.2.	Свободное плавание. Игры, упражнения	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>8,5</b>	<b>59,5</b>	

### 1.3.2. Учебный план на 2-й год обучения

№	Название раздела (модуль)	Количество акад. часов	Форма контроля
1.	Специальные плавательные упражнения	14	Индивидуальные задания
2.	Погружение в воду	14	Индивидуальные соревновательные задания
3	Всплывание, лежание, скольжение на воде	22	Индивидуальные соревновательные задания
4	Вдох и выдох	6	Индивидуальные соревновательные задания
5	Игры и развлечения в воде	8	Индивидуальные соревновательные задания
6	Диагностика	4	Контрольное тестирование
Итого:		68	
Всего обучение по программе за 1 год: 68 академических часов			

**Учебный (тематический) план на 2-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество акад. часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Специальные плавательные упражнения</b>	<b>14</b>	<b>1,75</b>	<b>12,25</b>	Индивидуальные задания
1.1.	Правила поведения в бассейне и на воде	4	0,5	3,5	
1.2.	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	2	0,25	1,75	
1.3.	Передвижение в воде в полуприсяде на глубине по пояс вперед и назад	4	0,5	3,5	
1.4.	Передвижение в воде парами	2	0,25	1,75	
1.5.	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Погружение в воду</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Индивидуальные соревновательные задания
2.1.	Погружение лица в воду	2	0,25	1,75	
2.2.	Погружение в воду с головой	2	0,25	1,75	
2.3.	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	4	0,5	3,5	
2.4.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	6	1	5	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>	<b>22</b>	<b>2,75</b>	<b>19,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
3.1.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	2	0,25	1,75	
3.2.	Всплывание и лежание на воде	2	0,25	1,75	
3.3.	Всплывание и лежание на воде на груди	2	0,25	1,75	
3.4.	Всплывание и лежание на воде на спине.	2	0,25	1,75	
3.5.	Лежание и скольжение на груди	8	1	7	
3.6.	Скольжение на спине с поддержкой	4	0,5	3,5	
3.7.	Скольжение на груди с предметом в руках	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Вдох и выдох</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
4.1.	Вдох и выдох	2	0,25	1,75	
4.2.	Вдох и выдох в воду	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Игры и развлечения в воде</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Индивидуальные соревновательные задания
5.1.	Свободное плавание	4	0,5	3,5	
5.2.	Свободное плавание. Игры, упражнения	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>8,25</b>	<b>59,75</b>	

### 1.3.3. Учебный план на 3-й год обучения

№	Название раздела (модуль)	Количество акад. часов	Форма контроля
1.	Специальные плавательные упражнения	14	Индивидуальные задания
2.	Погружение в воду	8	Индивидуальные соревновательные задания
3	Всплывание, лежание, скольжение на воде	22	Индивидуальные соревновательные задания
4	Вдох и выдох	4	Индивидуальные соревновательные задания
5	Движения рук при плавании способом «кроль на груди»	8	Индивидуальные соревновательные задания
6	Игры и развлечения в воде	8	Индивидуальные соревновательные задания
7	Диагностика	4	Контрольное тестирование
Итого:		68	
Всего обучение по программе за 1 год: 68 академических часов			

### Учебный (тематический) план на 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество акад. часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Специальные плавательные упражнения</b>	<b>14</b>	<b>1,75</b>	<b>12,25</b>	Индивидуальные задания
1.1.	Правила поведения в бассейне и на воде. Техника безопасности.	2	0,25	1,75	
1.2.	Техника безопасности Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	6	0,75	5,25	
1.3.	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	6	0,75	5,25	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Погружение в воду</b>	<b>8</b>	<b>1,25</b>	<b>6,75</b>	Индивидуальные соревновательные задания
2.1.	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	2	0,25	1,75	
2.2.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	6	1	5	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>	<b>22</b>	<b>3,75</b>	<b>18,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
3.1.	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	4	0,5	3,5	
3.2.	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	4	0,5	3,5	
3.3.	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	2	0,25	1,75	

3.4.	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	4	0,5	3,5	
3.5.	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	4	0,5	3,5	
3.6.	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Вдох и выдох</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Индивидуальные соревновательные задания
4.1.	Выдох на воду. Выдох под водой	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Движения рук при плавании способом «кроль на груди»</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
5.1.	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	4	0,5	3,5	
5.2.	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Игры и развлечения в воде</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Индивидуальные соревновательные задания
6.1.	Свободное плавание	4	0,5	3,5	
6.2.	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Наблюдение
7.1.	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	4	0	4	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>9,25</b>	<b>58,75</b>	

#### 1.3.4. Учебный план на 4-й год обучения

№	Название раздела (модуль)	Количество акад. часов	Форма контроля
1.	Специальные плавательные упражнения	6	Индивидуальные задания
2.	Погружение в воду	6	Индивидуальные соревновательные задания
3	Всплывание и лежание на воде	6	Индивидуальные соревновательные задания
4	Скольжение на груди	8	Индивидуальные соревновательные задания
5	Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на	12	Индивидуальные соревновательные задания

	груди		
6	Скольжение на спине	10	Индивидуальные соревновательные задания
7	Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине	12	Индивидуальные соревновательные задания
8	Игры и развлечения в воде	6	Индивидуальные соревновательные задания
9	Диагностика	2	Контрольное тестирование
Итого:		68	
Всего обучение по программе за 1 год: 68 академических часов			

#### Учебный (тематический) план на 4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество акад. часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Специальные плавательные упражнения</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	Индивидуальные задания
1.1.	Правила поведения в бассейне и на воде	2	0,25	1,75	
1.2.	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	2	0,25	1,75	
1.3.	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Погружение в воду</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
2.1.	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	2	0,25	1,75	
2.2.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Всплывание и лежание на воде</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
3.1.	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	4	0,5	3,5	
3.2.	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Скольжение на груди</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Индивидуальные соревновательные задания
4.1.	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	2	0,25	1,75	
4.2.	Скольжение на груди с разным положением рук	2	0,25	1,75	
4.3.	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	2	0,25	1,75	
4.4.	Скольжение на груди с	2	0,25	1,75	

	техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди</b>	<b>12</b>	<b>1,5</b>	<b>10,5</b>	
5.1.	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	4	0,5	3,5	
5.2.	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	8	1	7	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Скольжение на спине</b>	<b>10</b>	<b>1,25</b>	<b>8,75</b>	
6.1.	Скольжение на спине с разным положением рук	2	0,25	1,75	
6.2.	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	2	0,25	1,75	
6.3.	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	4	0,5	3,5	
6.4.	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
7.1.	Работа рук способом «кроль» на спине	6	1	5	
7.2.	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	6	1	5	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Игры и развлечения в воде</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>5,25</b>	Индивидуальные соревновательные задания
8.1.	Свободное плавание	4	0,5	3,5	
8.2.	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	2	0,25	1,75	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Наблюдение
9.1.	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	2	0	2	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>8,75</b>	<b>59,25</b>	

### 1.3.5. Содержание учебного (тематического) плана на 1-й год обучения

Месяц/ неделя	Тема	Программное содержание Теория и Практика.
<b>Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения</b>		
<b>Сентябрь 1 – 2 неделя</b>	Ознакомление с водой	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка
<b>3 неделя</b>	Передвижение в воде вдоль бортика	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. <b>Практика.</b> Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками
<b>4 неделя</b>	Передвижение в воде по кругу	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. <b>Практика.</b> Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.
<b>Раздел. Погружение лица в воду</b>		
<b>Октябрь 1 – 2 неделя</b>	Погружение лица в воду	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.
<b>3 неделя</b>	Погружение лица в воду с приседаниями	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа
<b>Раздел. Горизонтальное положение на воде</b>		
<b>4 – 5 неделя</b>	Лежание на воде в горизонтальном положении	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем <b>Практика.</b> Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки
<b>Ноябрь 1 неделя</b>	Лежание на воде в горизонтальном положении	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем <b>Практика.</b> Горизонтальное положение на воде. Передвижения. Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»
<b>2 неделя</b>	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем <b>Практика.</b> Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»
<b>3</b>	Горизонтальное	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить

<b>неделя</b>	положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем <b>Практика.</b> Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз
<b>Раздел. Вдох и выдох</b>		
<b>4 неделя</b>	Вдох и выдох	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»
<b>Декабрь 1 – 2 недели</b>	Вдох и выдох	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>		
<b>3-4 неделя</b>	Свободное плавание	<b>Теория.</b> Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки <b>Практика.</b> Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения
<b>Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения</b>		
<b>Январь 1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Передвижение по дну бассейна различными способами
<b>2 – 3 неделя</b>	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль»
<b>Раздел. Погружение лица в воду</b>		
<b>Февраль 1 – 2 неделя</b>	Погружение лица в воду	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»
<b>3 неделя</b>	Погружение лица в воду с приседаниями	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»
<b>4 неделя</b>	Погружение лица в воду в парах	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»
<b>Раздел. Всплывание и лежание на воде</b>		
<b>Март 1-2 неделя</b>	Лежание на воде с поддержкой	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого
<b>3-4 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде - упражнение

		«Звездочка»
<b>Апрель 1-2 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»
<b>3 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде</b>		
<b>4 неделя Май 1-2 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения
<b>Раздел. Диагностика</b>		
<b>3-4 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	<b>Практика.</b> Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде

### 1.3.6. Содержание учебного (тематического) плана (2-й год обучения)

Месяц/ неделя	Тема	Программное содержание Теория и Практика.
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения</b>		
<b>Сентябрь 1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка
<b>2 неделя</b>	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. <b>Практика.</b> Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»
<b>3 неделя</b>	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. <b>Практика.</b> Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками
<b>4 неделя</b>	Передвижение в воде парами	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. <b>Практика.</b> Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)
<b>Раздел. Погружение в воду</b>		
<b>Октябрь 1 неделя</b>	Погружение лица в воду	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение

		лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа
<b>2 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».
<b>3 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>		
<b>4 неделя</b>	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем
<b>5 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»
<b>Ноябрь 1 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)
<b>2 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.
<b>Раздел. Вдох и выдох</b>		
<b>3 неделя</b>	Выдох в воду	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем <b>Практика.</b> Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»
<b>4 неделя Декабрь 1 неделя</b>	Вдох и выдох в воду	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Вхождение в воду, окунание. Ходьба полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>		
<b>2-4 неделя</b>	Свободное плавание	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения</b>		
<b>Январь</b>	Правила	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести

<b>1 неделя</b>	поведения в бассейне и на воде Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	себя в воде <b>Практика.</b> Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками
<b>2 неделя</b>	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками
<b>3 неделя</b>	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками
<b>Раздел. Погружение в воду</b>		
<b>Февраль 1 неделя</b>	Погружение в воду с головой	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.
<b>2 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».
<b>3-4 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде</b>		
<b>Март 1 неделя</b>	Всплытие и лежание на воде на груди	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»
<b>2 неделя</b>	Всплытие и лежание на воде на спине.	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Всплытие и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой
<b>3-4 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.
<b>Апрель 1-2</b>	Скольжение на спине с	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног

<b>неделя</b>	поддержкой	способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)
<b>3 неделя</b>	Скольжение на груди с предметом в руках	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде</b>		
<b>Апрель 4 неделя</b> <b>Май 1-2 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения
<b>Раздел. Диагностика</b>		
<b>3-4 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	<b>Практика.</b> Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде

### 1.3.7. Содержание учебного (тематического) плана (3-й год обучения)

<b>Месяц/неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Программное содержание Теория и Практика.</b>
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения</b>		
<b>Сентябрь 1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка
<b>2-4 неделя</b>	Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Показ передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. <b>Практика.</b> Лежание на груди у бортика, держась за перила
<b>Октябрь 1-3 неделя</b>	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»
<b>Раздел. Погружение в воду</b>		
<b>4 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»
<b>5 неделя</b>	Погружение в воду с головой с	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг

	открытыми глазами	<b>Практика.</b> Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>		
<b>Ноябрь 1-2 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»
<b>3-4 неделя</b>	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры
<b>Раздел. Вдох и выдох</b>		
<b>Декабрь 1-2 неделя</b>	Выдох на воду. Выдох под водой	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>		
<b>3-4 неделя</b>	Свободное плавание	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения
<b>Раздел. Погружение в воду</b>		
<b>Январь 1-2 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>		
<b>3 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)
<b>Февраль 1-2 неделя</b>	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой
<b>3-4 неделя</b>	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»

<b>Март 1 - 2 неделя</b>	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»</b>		
<b>3-4 неделя Апрель 1 неделя</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением
<b>2-4 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде</b>		
<b>Май 1-2 неделя</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения
<b>Раздел. Диагностика</b>		
<b>3-4 неделя</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	<b>Практика.</b> Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду

### 1.3.8. Содержание учебного (тематического) плана (4-й год обучения)

Месяц/ неделя	Тема	Программное содержание Теория и Практика.
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения</b>		
<b>Сентябрь 1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной

		подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка
<b>2 неделя</b>	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила
<b>3 неделя</b>	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»
<b>Раздел. Погружение в воду</b>		
<b>4 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Показ передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. <b>Практика.</b> Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»
<b>Октябрь 1-2 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Показ передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. <b>Практика.</b> Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание
<b>Раздел. Всплывание и лежание на воде</b>		
<b>3-4 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»
<b>Раздел. Скольжение на груди</b>		
<b>5 неделя</b>	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры
<b>Ноябрь 1 неделя</b>	Скольжение на груди с разным положением рук	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук
<b>2 неделя</b>	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить погружать лицо в воду, не бояться брызг <b>Практика.</b> Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль»
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди</b>		
<b>3 неделя</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением
<b>4 неделя Декабрь</b>	Упражнения на согласование	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. <b>Практика.</b> Плавание дистанции 5-6м способом

<b>1 неделя</b>	работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	«кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди</b>		
<b>2-3 неделя</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением
<b>4 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>		
Январь <b>1 неделя</b>	Свободное плавание	<b>Теория.</b> Беседа о том, как надо вести себя в воде. Учить детей делать вдох и выдох. <b>Практика.</b> Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения
<b>Раздел. Всплывание, лежание на воде</b>		
<b>2 неделя</b>	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук
<b>Раздел. Скольжение на груди</b>		
<b>3 неделя</b>	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде <b>Практика.</b> Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием
<b>Раздел. Скольжение на спине</b>		
<b>Февраль 1 неделя</b>	Скольжение на спине с разным положением рук	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук
<b>2 неделя</b>	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»
<b>3-4 неделя</b>	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием
<b>Март 1 неделя</b>	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди</b>		
<b>2</b>	Работа рук способом	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ.

<b>неделя</b>	«кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	<b>Практика.</b> Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением
<b>3 - 4 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине</b>		
<b>Апрель 1-3 неделя</b>	Работа рук способом «кроль» на спине	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением
<b>4 неделя Май 1-2 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде</b>		
<b>3 неделя</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	<b>Теория.</b> Инструктаж по ТБ. <b>Практика.</b> Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения
<b>Раздел. Диагностика</b>		
<b>4 неделя</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	<b>Практика.</b> Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду

## II. Организационно – педагогические условия

### 2. 1. Календарный учебный график

Начало учебного курса	02.09.2024 г.
Окончание учебного курса	31.05.2025 г.
Продолжительность учебного курса	34 учебные недели
Периодичность текущего контроля обучающихся	Входной контроль - первая неделя сентября Текущий контроль осуществляется после каждого занятия Итоговый контроль - последние 2 недели мая.
Праздничные нерабочие дни	День народного единства – 04.11.2024 г. (02.11.2024 * предпраздничный день) Новогодние и рождественские каникулы – с 30.12.2024г. по 08.01.2025г. Международный женский день – (07.03.2025* предпраздничный день) День Труда ( <i>первые майские</i> ) – с 01.05.2025 по 02.05.2025г. (30.04.2025г.* предпраздничный день) День Победы ( <i>вторые майские</i> ) – 08.05.2025г. по 9.05.2025г. День России – с 12.06.2025г. по 13.06.2025г. (11.06.2025* предпраздничный день)

### 2.2. Условия реализации Программы

**Материально- техническое обеспечение.** При реализации программы создаются комфортные условия для детей всех категорий с учетом психофизических и индивидуальных особенностей.

Успех освоение навыков плавания и оздоровительное влияние на организм детей зависит от основных требований организации занятий в бассейне, мер безопасности и санитарно-гигиенических правил:

- бассейн 15кв.м., глубиной 0,6м
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок;

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуальный подход в обучении.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество в наличии
Для создания безопасных условий для здоровья и жизни детей, поддержки и страховки обучающихся плаванию	Длинный шест	1,5 м	2
	Спасательные круги	50-80, 60-100	33
	Спасательные жилеты	30	5
	Нарукавники	10 – 20см	20
	Поплавки -палки	Длина 50см	3
	Термометр для воды	-	1
	Термометр комнатный	-	1
	Часы-секундомер на стене	-	1
	Секундомер	-	1
	Судейский свисток	-	1
Для обучения способам плавания	Плавательные доски	40-60 см	12
	Надувные мячи	Диаметр от 30см	4
	Мячи резиновые	Диаметр 20,40см	10
	Мячи для массажа	Диаметр 6-7 см,	11
	Мелкие игрушки из плотной резины (тонушие)	Высота от 10 см.	30
Для погружения в воду с головой (ныряния),	Обруч малый	Диаметр 50-60 см	5
	Обруч большой	Диаметр 1м	1
	Тонушие кольца	Диаметр 15см	4
Для игр на воде	Плавающие игрушки из резины и пластмассы	Разного размера	35
	Мячики пластмассовые	Диаметр 6-7 см	30
	Домики	Высота 30 см	5
	Утки пластмассовые	Высота 20 см	9
	Удочка и рыбки (набор)		1
Для профилактики плоскостопия	Массажные коврики	30x30 см	8

Каждый занимающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках, и технике безопасности на занятиях в бассейне.

#### **Требования техники безопасности при занятиях с детьми в бассейне**

##### **Общие требования.**

*К занятиям в бассейне допускаются дети:*

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне,
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся дети обязаны соблюдать правила посещения. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший обязан немедленно сообщить инструктору (тренеру), проводящему занятия в бассейне.

Занимающийся запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в бассейне.

Занимающегося запрещается входить в чашу бассейна без инструктора (тренера).

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

*Опасными факторами в бассейне являются:*

– физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; электрооборудование (сушилки, фены, и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

– химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

***Требования безопасности перед началом занятий***

Инструктор (тренер) должен ознакомить детей с настоящей инструкцией.

С разрешения инструктора (тренера) дети должны:

– пройти в раздевалку, раздеваться, не мешая соседям, аккуратно складывать свою одежду;

– вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма;

– надеть купальный костюм и шапочку;

– осторожно войти в чашу бассейна;

– входить в воду по лестнице, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или больших физических нагрузок.

***Требования безопасности во время занятий***

*Во время занятий занимающиеся обязаны:*

– соблюдать инструктаж;

– неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора), проводящего занятия;

– при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

– использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, игрушки и т.п.) только с разрешения и под руководством инструктора (тренера), проводящего занятия;

*Занимающимся запрещается:*

– выполнять любые действия без разрешения инструктора (тренера), проводящего занятия;

– «топить» друг друга;

– снимать шапочку для плавания;

– бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

– сидеть на разделительных дорожках;

– нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения инструктора (тренера), проводящего занятия;

– вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения инструктора (тренера), проводящего занятия.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия.

### ***Требования безопасности по окончании занятий***

С разрешения инструктора (тренера) дети должны:

- выйти из воды по лестнице, спиной к воде;
- принять душ, одеться, просушить волосы под феном; -
- восстановиться 5-10 минут;
- организованно покинуть помещение спортивного объекта.

### **Методические материалы.**

На занятиях используют следующие методы организации:

а) словесный - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания;

б) наглядный – показ упражнений инструктором (тренером) и ребёнком, сигналы жестами;

в) практический - упражнения, многократные повторения;

г) игровой - используются игры, решающие определенные цели и задачи тренера (инструктора).

В качестве наглядного материала используются:

- Схемы обучения плаванию.
- Плакаты.
- Картотеки игр, способствующих:
  - ознакомлению со свойствами воды;
  - выработке навыка лежания на воде;
  - выработке навыка скольжения;
  - закреплению плавательных движений;
  - овладению простейшими прыжками
- Картотеки игр, обучающих:
  - дыханию;
  - погружению и всплытию.
- Картотеки различных гимнастик (дыхательная, пальчиковая и др.)

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Педагогическая диагностика включает четыре этапа:

- промежуточная (цель – выявление ошибок и успехов в работах воспитанников) - анализ творческих работ; тематические выставки, проекты, участие в конкурсах;

– итоговая (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоении программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения). Выявление достигнутых результатов осуществляется через индивидуальные соревновательные задания, контрольное тестирование.

– Периодичность и порядок контроля обучающихся проводится согласно календарному учебному графику.

– **Формы подведения итогов реализации Программы**

Виды контроля	Задача контроля	Методы оценивания результатов освоения Программы
входной	выявление уровня способностей и навыков)	Наблюдение за выполнением упражнений, заданий.
текущий	Выявление уровня освоения Программы на промежуточном этапе	Наблюдение за выполнением упражнений, заданий.
итоговый	определение уровня знаний, умений, навыков по освоении программы за весь курс обучения	Наблюдение за выполнением упражнений, заданий

– *Способы фиксации:* Составление диагностической таблицы «Оценка результатов освоения Программы»

**Диагностика уровня усвоения содержания программного материала «Акваленок»**

**Первый год обучения**

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

**Второй год обучения**

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде с головой, различными положениями рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

**Третий год обучения**

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

#### Четвертый год обучения

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подначивание, преодоление препятствий	«Звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

Критерии оценивания:

В (высокий) – ребёнок выполняет все задание;

С (Средний) – требуется частичная помощь взрослого;

Н (Низкий) – ребёнок не может выполнять задание без помощи взрослого.

### Ш. Программно-методическое обеспечение

- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
- Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
- Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде, и под водой. М., 2000.
- Булганова М.Ж. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
- Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
- Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
- Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
- Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
- Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
- Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
- Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
- Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей М., 2008.
- Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
- Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М., 2012.
- Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008.

**Календарно-тематическое планирование**  
**Календарно-тематическое планирование (1-й год обучения)**  
**Сентябрь-Декабрь**

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:</b>				
<b>1 – 2 неделя</b>	Ознакомление с водой	Инструктаж по ТБ.. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
<b>3 неделя</b>	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
<b>4 неделя</b>	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
<b>Раздел. Погружение лица в воду:</b>				
<b>5 – 6 неделя</b>	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>7 неделя</b>	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
<b>Раздел. Горизонтальное положение на воде:</b>				
<b>8 – 9 неделя</b>	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	Плавающие и тонущие игрушки
<b>10 неделя</b>	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»		
<b>11 неделя</b>	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»		
<b>12 неделя</b>	Горизонтальное положение на	Упор лежа спереди на прямых руках, движения		

	воде. Движения ногами в упоре лежа	прямыми ногами вверх-вниз		
<b>Раздел. Вдох и выдох:</b>				
<b>13 – 14 недели</b>	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>15 неделя</b>	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронок		
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b>				
<b>16 – 17 неделя</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:</b>				
<b>1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
<b>2 – 3 неделя</b>	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение лица в воду:</b>				
<b>4 – 5 неделя</b>	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»	Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>6 неделя</b>	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа – образное сравнение «нос утонул»		
<b>7 неделя</b>	Погружение лица в воду в парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища		

		вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа – образное сравнение «нос утонул»		
<b>Раздел. Всплывание и лежание на воде:</b>				
<b>8 – 9 неделя</b>	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>10-11 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
<b>12-13 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
<b>14 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»		
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b>				
<b>15-17 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика:</b>				
<b>18-19 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

### Календарно-тематическое планирование (2-й год обучения)

#### Сентябрь-декабрь

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b>				
<b>1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
<b>2 неделя</b>	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна.	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек		

	Движения ногами в упоре лежа	бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
<b>3 неделя</b>	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
<b>4 неделя</b>	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
<b>Раздел. Погружение в воду:</b>				
<b>5 неделя</b>	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>6 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
<b>7 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».		
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде:</b>				
<b>8 неделя</b>	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем Продолжать закреплять умение лежать на воде.	Плавающие и тонушие игрушки, плавательные доски
<b>9 неделя</b>	Всплытие и лежание на воде	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
<b>10 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
<b>11 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с	Учить выполнять скольжение на груди	

		плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
<b>Раздел. Вдох и выдох:</b>				
<b>12 неделя</b>	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>13-14 неделя</b>	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.		
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b>				
<b>15 – 17 неделя</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

### Январь-май

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b>				
<b>1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
<b>2 неделя</b>	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
<b>3 неделя</b>	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
<b>Раздел. Погружение в воду:</b>				
<b>4 неделя</b>	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч

<b>5 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».	уверенность в себе	
<b>6 – 7 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»		
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде:</b>				
<b>8 неделя</b>	Всплытие и лежание на воде на груди	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Учить выполнять скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой. Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>9 неделя</b>	Всплытие и лежание на воде на спине.	Всплытие и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
<b>10 – 11 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
<b>12 – 13 неделя</b>	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
<b>14 неделя</b>	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках		

<b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b>				
<b>15-17 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика:</b>				
<b>18-19 неделя</b>	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

### Календарно-тематическое планирование по плаванию (3-й год обучения)

#### Сентябрь-декабрь

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b>				
<b>1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
<b>2 – 4 неделя</b>	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
<b>5 – 7 неделя</b>	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду:</b>				
<b>8 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми,	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>9</b>	Погружение в	Погружение в воду стоя, лежа		

<b>неделя</b>	воду с головой с открытыми глазами	без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание	открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:</b>				
<b>10 – 11 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
<b>12 – 13 неделя</b>	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
<b>Раздел. Вдох и выдох:</b>				
<b>14 – 15 неделя</b>	Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b>				
<b>16 – 17 неделя</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

### Январь-май

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Погружение в воду:</b>				
<b>1 – 2 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:</b>				
<b>3 неделя</b>	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания

<b>4 – 5 неделя</b>	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой	ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	
<b>6 – 7 неделя</b>	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
<b>8 – 9 неделя</b>	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук		
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»:</b>				
<b>10 – 12 неделя</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>13 – 15 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.			
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b>				
<b>16 – 17 неделя</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>				
<b>18 – 19 неделя</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

### Календарно-тематическое планирование (4-й год обучения)

#### Сентябрь-декабрь

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b>				
<b>1 неделя</b>	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса,

		взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	передвигаться по дну бассейна различными способами	мячи
<b>2 неделя</b>	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
<b>3 неделя</b>	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду:</b>				
<b>4 неделя</b>	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой	Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>5 – 6 неделя</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание	с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	
<b>Раздел. Всплывание и лежание на воде:</b>				
<b>7 – 8 неделя</b>	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на груди:</b>				
<b>9 неделя</b>	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой;	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>10 неделя</b>	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	выполнять скольжение на груди «стрелой», с р	
<b>11 неделя</b>	Скольжение на груди с	Выполнение упражнений на скольжение на груди	азным положением рук выполнением	

	техникой работы ног способом «кроль»	с выполнением работы ног в технике «кроль»	работы ног в технике «кроль»	
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:</b>				
<b>12 неделя</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>13–14 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b>				
<b>15–16 неделя</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

### Январь-май

Неделя	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Всплывание, лежание на воде:</b>				
<b>1 неделя</b>	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на груди:</b>				
<b>2 неделя</b>	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на спине:</b>				
<b>3 неделя</b>	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>4 неделя</b>	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		

<b>5 – 6 неделя</b>	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием		
<b>7 неделя</b>	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием			
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:</b>				
<b>8 неделя</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>9 – 10 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры		
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:</b>				
<b>11 – 13 неделя</b>	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>14 – 16 неделя</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b>				
<b>17 неделя</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика:</b>				
<b>18 неделя</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061653

Владелец Дейкова Наталья Михайловна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025