



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа в Капотне»
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru
ОГРН 1037700077403

<http://kapotnya.mskobr.ru>

ИНН/КПП

7723138571/772301001

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08. 2019г

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школы в Капотне
Тихонов В.А.
« 01 » 2019г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:
Варваровская Вера Владимировна
Педагог дополнительного образования

Москва
2019 г

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы.

Особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Однако практика показывает, что объём времени, отведённый на реализацию основной образовательной программы дошкольного образования не достаточен для полноценной работы с детьми по плаванию, следовательно, необходимо организовать дополнительную работу по данному направлению.

Исходя из необходимости организации дополнительных занятий по плаванию, разработана программа кружка «Юный пловец» для воспитанников дошкольной организации.

Цель: совершенствование полученных на основных занятиях умений и навыков плавания детей и обучение их плаванию различными стилями.

Задачи:

Оздоровительные

укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию

содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма

Образовательные

формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства

обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, а также полученные умения и навыки по плаванию

Развивающие

расширять спектр двигательных умений и навыков в воде

развивать творческое самовыражение и двигательную активность детей в игровых действиях в воде

Воспитательные

воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли

воспитывать бережное отношение к своему здоровью

формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Данная программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся два раза в неделю, состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий 30 минут.

Основные формы работы с детьми во время занятий:

дыхательная гимнастика на суше и в воде

игровые и общеразвивающие упражнения на суше и в воде

отработка техники движений на суше и в воде

подвижные игры на воде.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, используются задания одного типа, но разного содержания.

Ожидаемые результаты:

- устойчивое, позитивное отношение ребёнка к воде
- результативное выполнение разных способов плавания
- повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений
- обеспечение физического и психического благополучия.

Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Тема | Всего занятий |
|-------|--|---------------|
| 1. | Упражнения обучающие дыханию | 2 |
| 2. | Разучивание движения ног | 2 |
| 3. | Упражнения обучающие погружению и всплытию | 4 |
| 4. | Имитация движения ног, открывание глаз в воде | 2 |
| 5. | Имитация правильного поворота головы | 2 |
| 6. | Разучивание элемента «поплавок» | 2 |
| 7. | Всплывание и лежание на спине | 2 |
| 8. | Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног | 8 |
| 9. | Имитация движения рук | 2 |
| 10. | Упражнения на овладение общей координацией | 4 |
| 11. | Плавание на груди и спине с доской и без нее | 4 |

| | | |
|-----|---|----|
| 12. | Игры и эстафеты | 2 |
| 13 | Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди | 4 |
| 14 | Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди | 4 |
| 15 | Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине | 4 |
| 16 | Разучивание и совершенствование способа «басс» | 4 |
| 17 | Разучивание и совершенствование способа «дельфин» | 4 |
| 18 | Комбинированное плавание всеми способами | 8 |
| | Всего | 64 |

Перспективное планирование упражнений по плаванию

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|----------|---|---|---|---|
| Сентябрь | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. |
| | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». |
| | 3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 3. «Поплавок» | 3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 3. «Поплавок» |
| | 4. «Поплавок» | 4. . Нырание под воду в обруч | 4. «Поплавок» | 4. Нырание под воду в обруч |
| | 5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. |
| | 6. Скольжение на груди после толчка от дна. | 6. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. | 6. Свободное плавание | 6. Свободное плавание |
| | 7. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 7. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. | 7. Игры | 7. Игры |
| | 8. Свободное плавание | 8. Свободное плавание | | |
| | 9. Игры | 9. Игры | | |

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---------|--|--|---|--|
| Октябрь | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. |
| | 2. «Звёздочка» на груди | 2. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.) | 2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. «Полупоплавок» |
| | 3. Скольжение на спине («Буксир») | 3. Скольжение на спине («Буксир») | 3. «Проскользи на груди после толчка от бортика» | 3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.) |
| | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем. | 4. «Торпеда» |
| | 5. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами. | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 5. Сочетание движений руками с дыханием. |
| | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание | 6. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. | 6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами. |
| | 7. Свободное плавание | 7. Игры | 7. Свободное плавание | 7. Свободное плавание |
| | 8. Игры | Контрольные упражнения: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | 8. Игры | Контрольные упражнения: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка» |

| Но | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|----|-------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------|
| | 1. И.П. наклон вперед с | 1. И.П. наклон вперед с | 1. Попеременные приседания | 1. Попеременные приседания с |

| | | | |
|---|--|---|--|
| поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох | поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. | выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. |
| 2. «Звездочка» на груди | 2. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.) | 2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. «Бревнышко» с опорой руками и без нее. |
| 3. Нырание под воду в обруч | 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 3. «Торпеда» | 3. «Стрелка» |
| 4. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. | 4. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой. | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Скольжение на спине («Буксир»). |
| 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 5. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 5. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами. | 5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами. |
| 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание | 6. Свободное плавание |
| 7. Свободное плавание | 7. Свободное плавание | 7. Игры | 7. Игры |
| 8. Игры | 8. Игры | | |
| Контрольные упражнения: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем». | Контрольные упражнения: плавание «кролем» на груди | | |

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---------|---|--|--|--|
| Декабрь | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». |
| | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. |
| | 3. «Стрелка» | 3. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». | 3. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. | 3. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.) |
| | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. Многократные приседания без остановки. | 4. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 4. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). |
| | 5. «Проскользи на груди после толчка от бортика». | 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 5. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.) | 5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). |
| | 6. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой. | 6. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 6. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 6. Ныряние под воду в обруч |
| | 7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 7. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 7. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. |
| | 8. Свободное плавание | 8. Свободное плавание | 8. Держать за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами. | 8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| | 9. Игры | 9. Игры | 9. Свободное плавание | 9. Свободное плавание |
| | | | 10. Игры | 10. Игры |

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|--------|---|--|--|---|
| Январь | 1. Лежание на спине с поддержкой. | 1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. |
| | 2. Лежание на спине с доской. | 2. «Горпедя». | 2. Лежание на спине с доской. | 2. Лежание на спине с плавающей доской между ног. |
| | 3. Скольжение на спине («Буксир»). | 3. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами. | 3. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 3. «Проскользи на груди после толчка от бортика». |
| | 4. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 4. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. |
| | 5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Свободное плавание. | 5. Свободное плавание. |
| | 6. Свободное плавание | 6. Свободное плавание | 6. Игры | 6. Игры |
| | 7. Игры | 7. Игры | | Контрольные упражнения: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Февра | 1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | |
| 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 2. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. |
| 3. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.). | 3. Лежание на спине с доской |
| 4. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 4. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. Нырание под воду в обруч |
| 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 5. Сочетание движений руками с дыханием. | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». |
| 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами. | 6. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| 7. Свободное плавание | 7. Свободное плавание | 7. Свободное плавание | 7. Свободное плавание |
| 8. Игры | 8. Игры | 8. Игры | 8. Игры |
| | Контрольные упражнения: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка» | | |

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|------|---|--|--|--|
| Март | 1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. |
| | 2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. Скольжение на груди с поворотом на спину. |
| | 3. Лежание на спине с доской. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 3. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 3. Скольжение на груди с поворотом на спину. | 3. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. |
| | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. «Торпеда» | 4. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 4. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами. |
| | 5. Поочередные движения руками как при плавании кролем. | 5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. | 5. Свободное плавание | 5. Свободное плавание |
| | 6. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Игры | 6. Свободное плавание |
| | 7. Свободное плавание | 7. Свободное плавание | | |
| | 8. Игры | 8. Игры | | |
| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| А | 1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох | 1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и | 1. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», |

| | | | | |
|-----|---|--|---|--|
| | продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | лечь на дно – «Подводная лодка». | «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). |
| | 2. «Полупоплавок» | 2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. «Гудок», сесть на дно. | 2. Лежание на спине с доской |
| | 3. Лежание на спине с доской | 3. «Торпеда» | 3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. |
| | 4. Скольжение на груди с поворотом на спину. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем. | 4. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. |
| | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами. |
| | 6. Свободное плавание | 6. Свободное плавание | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание |
| | 7. Игры | 7. Игры | 7. Свободное плавание | 7. Игры |
| | | Контрольные упражнения: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем» | 8. Игры | Контрольные упражнения: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| | | | Контрольные упражнения: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | |
| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Май | 1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох | 1. «Стрелка» | 1. «Стрелка» |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | поплыли». | «Гудок», сесть на дно. | | |
| | 2. «Стрелка» | 2. «Стрелка» | 2. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 2. Выполнить плавание способом «кроль на груди» |
| | 3. Нырание под воду в обруч | 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика | 3. «Проскользи на груди после толчка от бортика» | 3. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| | 4. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 4. Свободное плавание. |
| | 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Свободное плавание | 5. Свободное плавание | 5. Игры |
| | 6. Свободное плавание | 6. Игры | 6. Игры | |
| | 7. Игры | Контрольные упражнения: плавание «кролем» на спине | 7. Игры | 7. Игры |
| | Контрольные упражнения: плавание «кролем» на груди | | | |

Контрольные упражнения

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---------|----------|---|----------|--|
| октябрь | | Многочисленные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | | «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка». |

| | | | | |
|--------|----------------------------|---|---|---|
| ноябрь | | Плавание «кролем» на груди | | |
| январь | | Плавание «кролем» на груди | | Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| феврал | | «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка». | | |
| апрель | | Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем» | Многочратные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| май | Плавание «кролем» на груди | Плавание «кролем» на спине | | |

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомбреро». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящих вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как

можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

«Воротики». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой – проплывает у него между ног.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Пятнашки». Играющие – произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«Спрячься в воду». Играющие – образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от медленного к быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«**Акробат**». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«**В гости к утке**». На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«**Покажи пятки**». Погрузиться под воду, опереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«**Утки-нырки**». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

7. Для освоения навыка скольжения

«**Кит**». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«**Стрелочка**». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч.

«**Торпеда**». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«**Воротики**». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. «Воротики» широко открыты, нельзя их закрывать.

«**На буксире**». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой, лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«**Прокачу**». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

Список литературы

1. Карпенко, Е. Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание / Е. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Е. Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
2. Макаренко, Л. П. Учите плавать малышей [Текст]: наглядное пособие для обучения плаванию детей 3-5 лет / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
3. Методические рекомендации по планированию занятий плаванием [Текст] // Дошкольное воспитание, 1985, №№ 1, 4, 5, 7, 8, 9.
4. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
5. Рыбак, М. В. Раз, два, три плыви [Текст]: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/ М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова. – М.: Обруч, 2010. – 204 с.
6. Соколова, Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 158с.
7. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие/ А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011. – 33

