

**Утвержден
на педагогическом совете
Протокол №1
«30» августа 2011 г.**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 407»

Программа
Обучения плаванию детей 3-7 лет
«Дельфиненок»

Составили воспитатель Н.А.Некрасова, З.Л.Салаева,
зам.заведующего Е.Н.Фоминцева.

2011 год

Пояснительная записка.

Плавание благоприятно для всестороннего развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение на позвоночник. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, положительно влияют на закаливание организма и формирование правильной осанки.

Одновременно с обучением плаванию детям прививают умения и навыки самообслуживания, развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность.

Целью программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию.

По мере освоения программы решаются задачи по формированию:

- Навыков плавания;
- Бережного отношения к своему здоровью;
- Навыков личной гигиены;
- Умения владеть своим телом в непривычной среде.

В программе соблюдаются принципы:

- Доступности;
- Постепенности;
- Системности;
- Наглядности;
- Сознательности и активности.

Длительность периода обучения составляет 4 года (1 учебный год для каждой возрастной группы).

Содержание программы:

Первый год обучения (11 младшая группа, 3-4 года).

Задачи:

1. вызвать у детей интерес к занятиям плаванием
2. создать представления о плавании
3. познакомить со свойствами воды.
4. обучать самостоятельному входу и выходу из воды.
5. обучать опускать лицо в воду.
6. обучать различным способам передвижения в воде.
7. способствовать формированию навыков личной гигиены.

К концу года дети должны уметь:

1. передвигаться по дну бассейна различными способами.
2. опускать лицо в воду.
3. делать выдох в воду
4. погружаться в воду у опоры и без опоры.

Тестирование: передвижение по дну бассейна, опуская лицо в воду в течении 2-3 секунд.

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

Задачи:

1. обучать самостоятельному лежанию на воде.
2. обучать скольжению на груди на спине.

3. обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении
4. обучить многообразным выдохам в воду.
5. способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.
6. способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.

К концу года дети должны уметь:

1. выполнять лежание на груди и на спине в течении 2-4 секунд.
2. выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 м.
3. выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и упоре).
4. проплывать облегченным способом 2-3 м.
5. выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Тестирование: скольжение на груди (1,5 м).

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

Задачи:

1. обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине без опоры.
3. способствовать развитию силовых возможностей.
4. способствовать формированию правильной осанки.
5. способствовать развитию координационных способностей.

К концу года дети должны уметь:

1. проплывать кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног (3-5 м).

2. выполнять многократные вдохи в воду (4-6 раз)

Тестирование: плавание кролем на груди при помощи работы одних ног (не менее 4м).

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет).

Задачи:

1. обучать согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи одних ног.
3. способствовать развитию координационных особенностей.
4. способствовать закаливанию детей.

К концу года дети должны уметь:

1. плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног 8-10 м.
2. плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8м).
3. уметь выполнять многообразные выдохи в воду (8-10 раз).

Тестирование: плавание способом кроль не менее 6-7 м.

Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий в неделю
2 младшая (3-4 года)	2
Средняя группа (4-5 года)	2
Старшая группа (5-6 года)	2
Подготовительная группа (6-7 года)	2

Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста

Средство	метод	Методический прием
Младшая группа		
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении. Образные сравнения.
1.2. Поточный вход в воду.	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная.
1.3 Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная
1.4. плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная

<p>1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
<p>11. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.</p>		
<p>2.1. передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.п. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях.</p>
<p>2.2. передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)</p>
<p>2.3. передвижение по дну бассейна</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p>	<p>Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с</p>

прыжками (в воде)	Словесный: распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений)
2.5. передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.	На различной глубине, в разных направлениях.

передвижением по дну бассейна разными способами	Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение игр. Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая.
111. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, вопросы-предложения. Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуально.
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки), с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: фронтальная, поточная
3.3 Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса. Груды, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды. Формы организации:

		фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная.
3.5. Погружение в воду(без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6.Погружение с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек. Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 человек)
3.7. Игры. Связанные	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые	На различной глубине, с

с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: игровой метод	постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек. Формы организации: фронтальная, по подгруппам. Игры: без сюжета и сюжетные.
3.8 Ныряние (только для старшей и подготовительной группы)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования. Формы организации: только индивидуальная.
IV. Научить выдоху в воду		
4.1. Выдох перед собой в воду.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения. Форма организации: фронтальная.
4.2. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Образные сравнения.

		Форма организации: фронтальная.
4.3. Выдох на границе воды и воздуха.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Выдох через рот до появления пузырей. Образные сравнения. Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине. Форма организации: фронтальная.
4.4. Выдох в воду.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов. Форма организации: фронтальная.
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования. Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная.
Средняя группа		
V. Научить лежать на груди и спине.		
5.1. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, указания,	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в

	<p>название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.</p>	<p>стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуально.</p>
5.2. Лежание на спине	То же	То же
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод.</p>	<p>Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания труднее. Введение элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
<p>VI. Научить скольжению в воде на груди и спине.</p>		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>

<p>6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная.</p>
<p>6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.</p>	<p>Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная.</p>
<p>6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.</p>	<p>Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз.</p>
<p>6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой</p>	<p>Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки</p>

	метод, разучивание по частям.	сочетания скольжения с одиноким выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение, игровой метод.	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения.
6.9. Скольжение на спине с движениями рук.	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры,	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые	Игры со скольжением на

связанные со скольжением на груди и спине.	<p>ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.</p>	<p>груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнение условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая.</p>
Старшая группа		
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движению ногами (по типу кроль).		
7.1. Движение ногами в воде, сидя	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p>	<p>Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами по типу кроля). Постепенное усложнение условий. Форма организации: фронтальная.</p>
7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p>	<p>Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины. Форма организации: фронтальная</p>

7.3. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза. Форма организации: фронтальная.
7.4. Движение ногами, лежа на спине	То же	С небольшой опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.5. Движение ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях. Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.
7.6. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.7. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На груди, на спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки. Форма организации: групповая, поточная, иногда

		индивидуальная.
7.8. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, использование элементов соревнования. Форма организации: групповая, поточная, фронтальная.
VIII. Научить движениям руками в плавании на груди и спине.		
8.1. Движения руками по суше	Наглядный: показ, помощь педагога, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя руками. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов. Формы организации фронтальная, групповая.
8.2. Движения руками в воде.	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды. Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод.	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям).
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	То же	То же (с дыханием)

в сочетании с выдохом в воду		
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.	Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой». Форма организации: поточная.
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, названия упражнений, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями

		<p>ног. Дыханием: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону).</p> <p>Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная.</p>
<p>9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.</p>	<p>То же</p>	<p>Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные и одновременные: без выноса из воды, с попыткой выноса.</p> <p>Дыханием: произвольное, на задержке, в ритме движений.</p> <p>Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.</p>
<p>9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды.</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх.</p> <p>Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнования.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая.</p>
Подготовительная группа		
X. Обучение спортивным способам плавания.		
<p>10.1. Упражнения</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые</p>	<p>На суше, в воде на месте и в</p>

имитационного характера.	<p>ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>продвижении по дну: шагом, бегом –имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и на спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и на воде. Различные имитационные движения руками ногами в сочетании с дыханием. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.</p>
10.2. Плавание за счет движений ногами на груди и на спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: указания, команды. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод.</p>	<p>На груди и на спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу- одна, обе и т.п.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движений: с подниманием, поворотом головы. Формы организации: поточная, групповая.</p>
10.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.	То же	<p>На груди, спине из различных положений рук: вытянуты, прижаты к туловищу – одна, обе, гребок одной рукой, другая вытянута и т.д. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами. Формы организации: поточная, групповая.</p>

<p>10.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.</p>	<p>То же, что в п.10.2</p>	<p>Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движением ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением. Формы организации: поточная, групповая.</p>
<p>10.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации.</p>	<p>То же, что в п.10.2 Практический: дополнительно контрольный.</p>	<p>Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2,3,4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох – с поворотом головы. На спине – в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок. Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная.</p>
<p>10.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, объяснения, команды. Практический: игровой метод.</p>	<p>Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Формы организации: поточная, групповая (по</p>

		ЗВЕНЬЯМ).
--	--	-----------

Распределение учебного материала в занятиях (Младшая группа)

Тема занятий	1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11,12	13, 14, 15	16, 17, 18	19, 20, 21	22, 23,24	25, 26, 27	28, 29, 30	31, 32, 33	34, 35, 36
Упр-я, знакомящие с сопротивлением воды	Ходьба всей гр., держась за руки. Ходьба с гребковым и движениям и руками. Бег из воды	Ходьба – руки за спину. Бег 5-8 м.	Бег в воде, окунание. Бег, высоко поднимая колени.	Имитация полоскания белья	Передвижение по дну на руках	Похлопать по воде, погладить воду.	Волны на море					
Упр-я для освоения погружения в воду	Помыть лицо. Полить воду себе на голову.	Приседая, погрузиться в воду до подбородка	Побрызгать себе в лицо водой. Приседая, погрузиться в воду до уровня носа.	Погрузиться в воду до глаз. Нагнуться, помешать воду носом	Нагнуться, опустить в воду лицо. Побрызгать друг другу в лицо.		Приседая, погрузиться в воду с головой	Совершенствовать погружение с головой в воду				
Упр-я для освоения выдоха в воду			Ознакомление с правильным выдохом на суше.	Сдуть листок с ладони руки. Подуть на воду.	Опустить губы в воду, сделать выдох	Погрузиться до глаз, сделать выдох в воду.		Повторить	Погрузиться с головой в воду, сделать выдох	Делать постепенный выдох в воду	Погрузиться в воду с головой, сделать 2 выдоха подряд	
Открывание глаз в воде								Наклонившись, рассмотреть предметы на дне	Повторить		Приседая, погрузиться в воду с головой, открыть глаза	
Скольжение							Стоя на суше, принять положение скольжения	Повторить	Лечь на воду, опустив голову в воду	Встать на четвереньки, выпрямляя ноги, остаться в упоре на руках	Присесть, выпрямляя ноги, лечь на воду	Выполнение скольжения с помощью обучающего
Упр-я для овладения движения ног		На суше. В упоре лежа сзади делать движения ногами	Повторить		В воде. В упоре сзади сидя на мелком месте.	В упоре сзади на предплечья лежа на мелком месте	В упоре спереди, опираясь на прямые руки	В упоре сзади, опираясь на прямые руки	Повторять предыдущие упражнения			

Упр-я для овладения движения рук												
Упр-я для овладения техникой дыхания												
Упр-я для овладения общей координацией движений способа кроль												
Игры, развлечения		Цапли	Дровосек в воде	Карусели	Футбол в воде.	Фонтан	Переправа	Бегом за мячом. Коробочка	Хоровод	Поезд в тоннель	Покажи пятки	Смелые ребята
Произвольное плавание	Ежедневно включается в содержание занятий											

Распределение учебного материала в занятиях (Средняя группа)

Тема занятий	1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11,12	13,14,15	16,17,18	19,20,21	22,23,24	25,26,27	28,29,30	31,32,33	34,35,36
Упр-я, знакомящие с сопротивлением воды												
Упр-я для освоения погружения в воду	Совершенствовать погружение с головой в воду при овладении выдохом в воду, открывании глаз в воде, при скольжении и т.д.											
Упр-я для освоения выдоха в воду	Упражнения в выдохе повторять ежедневно											
Открывание глаз в воде	Повторить	Рассматривать предметы под водой	повторить	Разыскивать предметы под водой	повторить	Выдох в воду с открытым и глазами	повторить	Скольжение на груди с открытыми глазами	повторить			
Скольжение	Скольжение на груди	повторить	Скольжение на спине	Скольжение на груди и на спине повторять ежедневно								
Упр-я для овладения движения ног	Движение ног у бортика		Скольжение на груди с движениями ног	повторить	Плавание с кругом в руках	Выполнять ежедневно						
Упр-я для овладения движения рук	Выполнять ежедневно на суше										В скольжении одновременно гребковое движение рук до бедер	повторить
Упр-я для овладения техникой дыхания						В скольжении и выдох в воду	Повторять ежедневно					
Упр-я для овладения общей координацией движений способа кроль	Попытки плавать в полной координации и с задержкой дыхания. Повторять ежедневно.											
Игры, развлечения	Невод	Качели	Катание на кругах, Пролезь в круг	Поезд в туннель	Я плыву	Нырны в круг	Брод	На буксире Бегом за мячом	Зеркальце	Караси и карпы	Щука	Сможешь ли - попробуй
Произвольное плавание	Произвольное плавание содержит попытки плавать в полной координации, повторение разученных ранее упражнений											

Распределение учебного материала в занятиях (старшая группа)

Тема занятий	1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11, 12	13,14,15	16,17,18	19,20,21	22,23,24	25,26,27	28,29,30	31,32,33	34,35,36
Упр-я, знакомящие с сопротивлением воды	Бег в воду, окунание, передвижение по дну на руках	Волны на море	Имитация полоскания белья									
Упр-я для освоения погружения в воду	Помыть лицо, побрызгать себе в лицо водой. Окунуться с головой											
Упр-я для освоения выдоха в воду	Опустить губы в воду, сделать выдох.	Погрузиться в воду с головой, сделать выдох	Упражнения в выдохе в воду повторяются ежедневно и доводится до 17-20 раз									
Открытие глаз в воде						Приседая, погружаться с головой в воду, с открытыми глазами	Повторить	Разыскивание предметов под водой	повторить	Выдох в воду с открытыми глазами	Скольжение с открытыми глазами	
Скольжение		На суше принять положение скольжения. Скольжение на груди на воде.	Повторить				Скольжение на спине	Скольжение на груди и на спине повторять ежедневно				
Упр-я для овладения движения ног	Повторить	На суше. В упоре сзади лежа делать движения ногами	В упоре сзади, спереди на предплечья	Повт.	С передвижением по дну на руках	Повторить	В скольжении на груди	Повт	Плавание при помощи ног с кругом на руках			
Упр-я для овладения движения рук	Выполнять ежедневно на суше подготовительные к овладению движений руками упражнения							Одновременное гребковые движения рук до бедер в скольжении	Повторить		Гребковые движения руками до бедер в скольжении на груди	

								на груди			(поочередно, по одной)	
Упр-я для овладения техникой дыхания			Выдох в воду в скольжении на груди	повторить				Дв. ногами в упоре спереди с выдохом в воду	Повторить	Выдох в воду при передвижении на руках с движ. ног	повторить	
Упр-я для овладения общей координацией движений способа кроль	Попытки плавать с задержкой дыхания, а также и в полной координации способом кроль на груди и спине повторяются ежедневно											
Игры, развлечения	Бегом за мячом Фонтан	Лягушка Волны на море	Воробушки в воде	Море волнуется	Насос Волны на море	Лягушки Медуза	Катание на кругах	Качели	Сесть и встать без помощи рук	Брод	Тюлени	Я плыву
Произвольное плавание	Произвольное плавание включается ежедневно в содержание занятий			Произвольное плавание содержит попытки плавать в полной координации, повторение разученных упражнений								

Распределение учебного материала в занятиях (подготовительная группа)

Тема занятий	1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11,12	13,14,15	16,17,18	19,20,21	22,23,24	25,26,27	28,29,30	31,32,33	34,35,36
Упр-я, знакомящие с сопротивлением воды												
Упр-я для освоения погружения в воду												
Упр-я для освоения выдоха в воду	Упражнения в выдохе в воду повторяются ежедневно											
Открывание глаз в воде	Все упражнения с погружением с головой в воду выполнять с открытыми глазами											
Скольжение	Скольжение на груди и на спине выполнять ежедневно											
Упр-я для овладения движения ног	Плавание с доской						Плавание при помощи ног					
Упр-я для овладения движения рук	Гребковые движения рук до бедер в скольжении на груди (поочередно)						Плавание при помощи ног с гребковыми движениями одной руки					
Упр-я для овладения техникой дыхания	Выдох в воду в скольжении на груди с движением ног		Выдох-вдох при плавании с кругом		Повороты головы на вдох и выдох в упоре на предплечья. Повторять ежедневно							
Упр-я для овладения общей координацией движений способа кроль	Попытки плавать с задержкой дыхания, а также и в полной координации способом кроль на груди и на спине повторяются ежедневно											
Игры, развлечения	Резиновый мячик	Щука	Винт	Невод	Передай мяч	На буксире	Тачка Кто кого	зеркальце	Кувырок вперед	поплавок	Разговор по телефону	
Произвольное плавание	Произвольное плавание содержит попытки плавать в полной координации, повторение разученных ранее упражнений.											