

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 97»

ул. Кременчугская, дом 46, г. Москва 121357
тел: 8 (499) 445-06-64, Факс: 8 (499) 445-06-64, e-mail: 97@edu.mos.ru, <http://sch97z.mskobr.ru>
ОКПО 13177734, ОГРН 1127747084519, ИНН 7731435497, КПП 773101001

«Утверждаю»: 

Директор Мальчевская И.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ПЛАВАНИЮ

для детей дошкольного возраста на 2015-2016 учебный год

Программа составлена по программе
ПротченкоБ.А., Семенова Ю.А.
Программа обучения плаванию
детей от 2 до 7 лет.
Составитель Керимов К.К.

Москва -2015 г

Пояснительная записка

В программу включены упражнения для **освоения с водой**, овладения -плавательными движениями различными способами, спортивные упражнения и игры на воде.

При организации занятий строго соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности.

Занятия проводятся в течение года, 2 раза в неделю по 30 минут. Форма занятия- групповая. Количество детей в группе до 8 человек. Детей знакомят с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка и его принадлежности к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной).

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалиста по плаванию и родителей.

Целью программы является овладение здоровьесберегающим навыком плавания, для осуществления которого необходимо решить следующие задачи:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
 - учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья ребенка. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Несомненно, само плавание способствует развитию таких необходимых черт характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность. Плавательные упражнения в целом укрепляют организм и приносят огромную пользу. Кроме того, бывают различные чрезвычайные ситуации, где даже подготовленный пловец должен знать основные принципы самоспасения. Главная цель педагога обучающего плавать – дать специальные знания, умения, навыки, научить действиям в воде, научить плавать. А также дать умения и навыки выживания в различных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных.

Задачи:

Основными задачами физического воспитания, которые решаются средствами плавания, являются:

- 1) Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- 2) Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- 3) Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- 4) Всесторонне физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- 5) Ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
- 6) Формированию интереса, мотивации к занятиям плаванием, здоровому образу жизни;
- 7) Воспитанию морально-этических и волевых качеств.

Направленность:

Плавание - один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонично развивает все группы мышц, формирует осанку, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на нервную систему.

Настоящая программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет для специалистов по плаванию в ДОУ составлена на основе анализа передового опыта работы в Московских ДОУ и учебного материала по обучению плаванию в детских садах, утвержденных Министерством образования РФ. Она обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического контроля.

Многолетний опыт работы в малогабаритных учебных бассейнах детских садов показал, что возраст детей от 2 до 7 лет является наиболее благоприятным для решения задач, поставленных программой «Столичное образование». В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные в первые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и в воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на год.

СЕНТЯБРЬ

1. Разучивание упражнений по общефизической и специальной подготовке.
2. Учить детей выполнять упражнения по команде.

3. Осваивать элементарные правила безопасного поведения в бассейне.
4. Прививать навыки самообслуживания, учить детей необходимым культурно-гигиеническим навыкам.

ОКТАБРЬ

1. Разучивание упражнений по общефизической и специальной подготовке.
2. Учить детей выполнять упражнения по команде.
3. Прививать навыки самообслуживания, учить детей необходимым культурно-гигиеническим навыкам.
4. Ходьба и бег в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, друг за другом, парами, держась, не держась за руки, наперегонки.
5. Учить детей опускать лицо в воду.

НОЯБРЬ

1. Закреплять навыки погружения лица в воду и погружения под воду с головой.
2. Закреплять навыки ориентации в водной среде (выпрыгивание из воды, приседание, бег наперегонки).
3. Осваивать движение рук и ног для всех видов плавания (брасс, дельфин, кроль) согласовывать движение рук и ног при плавании.
4. Учить детей скольжению на воде с доской в руках.

ДЕКАБРЬ

1. Продолжать осваивать движения рук и ног для всех видов плавания (брасс, дельфин, кроль).
2. Закреплять навыки погружения под воду с головой.
3. Учить детей плаванию облегченными способами.
4. Учить детей скольжению на спине с помощью взрослого.

ЯНВАРЬ

1. Закреплять у детей навыки правил безопасного поведения в бассейне.
2. Учить детей делать выдох в воду при погружении с головой под воду.
3. Продолжать учить детей плавать облегченными и удобными для себя способами на груди.
4. Продолжать учить детей скольжению на спине с поддерживающими средствами (нарукавники, надувной круг, доска для плавания).
5. Обучать детей плаванию с поддерживающими средствами, облегченными способами (нарукавники, надувные круги, плавательные доски).
6. Учить открывать глаза в воде.

ФЕВРАЛЬ

1. Учить детей выполнять выдох в воду в скольжении на груди.
2. Продолжать учить детей движениям руками и ногами как при плавании брасс, дельфин, кроль на суше и в воде.
3. Закреплять навыки открывания глаз в воде.
4. Продолжать учить детей скольжению на спине с доской.
5. Учить детей выполнять фигуры на воде (звездочка, медуза, поплавок)

МАРТ

1. Учить детей выполнять выдох в воду в сочетании с движением руками и ногами.
2. Продолжать учить открывать глаза в воде, учить поднимать предметы со дна бассейна.
3. Закреплять навыки движения руками и ногами как при плавании брасс, дельфин, кроль на суше и в воде.
4. Продолжать учить фигуры на воде.

АПРЕЛЬ

1. Закреплять навыки детей скольжению на спине, груди с доской в руках без помощи взрослого.
2. Закреплять умение погружаться в воду с головой и открывание глаз в воде.
3. Продолжать учить плавать удобным для себя способом, согласовывая движения рук и ног.
4. Учить спад в воду с борта

МАЙ

1. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
2. Сдача учебных нормативов, стандартов по плавательной подготовке в бассейне ДОУ.
Рекомендации родителям по совершенствованию плавательной подготовленности детей в условиях бассейнов, открытых водоемов (плавание под наблюдением родителей и взрослых, умеющих плавать)

Примерный план-конспект занятий № 1–3.

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: напомнить правила поведения в бассейне, ознакомить с различными видами плавания, приучать погружаться в воду с головой

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 11 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	1 мин.	В раздевалке	
2.	Уточнить, какие принадлежности нужно иметь для занятий	2 мин.	Вместе с детьми проверить содержание пакетов	
3.	Вспомнить правила безопасного поведения в помещении бассейна и в воде	2 мин.	Дети отвечают на вопросы, а потом говорят сами	
4.	Рассмотреть картинки с плавающими различными способами пловцами	2 мин.	Назвать преподавателю каждый способ	
5.	Проверить, как дети освоили санитарно-гигиенические навыки самообслуживания	3 мин.		
6.	Выход к бассейну и спуск в воду по лестнице	1 мин.		
Основная часть 25 мин.				
1.	Переходы шагом и прыжками поперек	по 2 раза	Без помощи рук, помогая руками	Одеть детям

	бассейна	2 мин.		нарукавники
2.	Поймать плавающую игрушку		Игрушки бросить в воду	
3.	Передвижение с игрушкой в руках в различных направлениях		Произвольно гуляем по бассейну	
4.	Погружение в воду до носа до глаз с головой	3 мин.	Как находится в воде крокодил, лягушка, рыбка	
5.	Дуем на воду	2 мин.	Дать теннисные шарики	
Заключительная часть 5 мин.				
1.	«Найди свой домик»	2 мин.	Приучать выполнять команды	
2.	«Солнышко и дождик»	2 мин.	Отворачиваться от брызг, но не закрывать лицо руками	
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, задание на дом	1 мин.		

Примерный план-конспект занятий № 4–6

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: ознакомление с различными видами плавания, учить детей уверенно погружаться в воду с головой, проверка плавательной подготовки

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 9 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Специальные имитационные плавательные упражнения на суше	5 мин.	Задержка дыхания Круговые движения двумя руками вперед и назад Круговые движения каждой рукой вперед и назад Сидя на краю бортика движения ногами кроль	
3.	Назвать и показать все способы плавания	2 мин.	Брас, дельфин, кроль на груди, кроль на спине	
4.	Спуск в воду прыжком ногами вниз		Одной рукой держась за бортик	
Основная часть 26 мин.				
1.	Проверка плавательной подготовки детей	3 мин.	Проплыть кто как может и сколько может (покажите, как вы плаваете)	Без поддерж. сред каждый отдельно

2.	Переходы шагом и прыжками	по 2 раза поперек бассейна	Прыжки с приседанием и выпрыгиванием из воды	Одеть нарукавники
3.	Погружение в воду до носа до глаз с головой	3 мин.	Как сидит в воде крокодил лягушка рыбка	
4.	Элементы движения рук в плавании брассом дельфином кролем на груди	по 2 раза поперек бассейна	Передвигаться ножками по дну, присев и погрузив плечи в воду	Обратить внимание на кисти рук
5.	Элементы движения ног в плавании кроль на спине	1 мин.	Доску крепче прижать к животу, голова в воде	
Заключительная часть 5 мин.				
1.	Игра «Поймай воду»	2 мин.	Проверить наличие воды в ладошках	
2.	Игра «Волны на море»	1 мин.	Следить, чтобы руки глубоко не опускали, пальцы не раскрывали	
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект занятий № 7–9.

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: учить детей погружаться в воду с головой, делать выдох, не вытирать лицо руками, принимать горизонтальное положение на воде. Освоение движения рук для всех видов плавания.

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 8 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	1 мин.		
2.	Специальные имитационные плавательные упражнения	5 мин.	Задержка дыхания и длинный выдох ртом. Надуваем шарик Круговые движения двумя руками вперед и назад Поочередное движение рук вперед и назад Работа ручками, как при плавании брассом	
3.	Назвать все способы плавания	1 мин.		
4.	Спуск в воду прыжком ногами вниз	1 мин.	Одной рукой держась за бортик	
Основная часть 27 мин.				
1.	Выдох в воду с погружением головы	3 мин.	Присесть и подуть на воду Присесть, опуститься в воду по нос и выпустить воздух Опуститься в воду по глаза и	Должна получ. дорожка

			выпустить воздух Погрузиться в воду с головой и выпустить воздух	
2.	Элементы движения рук в плавании брасс кроль на груди дельфин	1–2 раза поперек бассейна		Можно разрешить вначале зажимать нос пальцами
3.	Лечь на воду, приподняв ноги от дна		Держаться за палку, между ног зажать круг или доску	
4.	Элементы движения ног при плавании кроль на спине		Доска к животу или голове	
Заключительная часть 5 мин.				
1.	Игра «Зайди в свой дом»	2 мин.	Обруч над водой не поднимать	
2.	Игра «Карусели»	1 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект занятий № 10–12.

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: продолжать осваивать погружение в воду с головой, делать выдох в воду. Освоение движения рук, ног для всех видов плавания. Учить делать звездочку на спине. Прыжки в воде с погружением

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Специальные имитационные плавательные упражнения	3 мин.	Вдох, длинный выдох Ручки работают брассом Сидя на бортике, работа прямыми ногами Лежа на бортике, работа прямыми ногами	Надуваем шарик
3.	Спуск в воду прыжком из положения сидя на бортике			
Основная часть 30 мин.				
1.	Погружение в воду и выдох в воду	3 мин.	Присесть, опустить лицо в воду по нос Присесть, опустить лицо в воду по глаза Присесть, опустить лицо в воду с головой, сделать выдох	Отметить, кто лучше всех пуск пузыри. Показать другим
2.	Прыжки поперек бассейна с приседанием и выдохом, погружаясь по плечи	2 раза	Выдох делать, чтобы получилась дорожка	Надеть нарукавники
3.	Прыжки поперек бассейна с приседанием и выдохом в воду	2 раза	Сначала можно погружать лицо по глаза	
4.	Освоение движения рук для всех видов плавания	1–2 раза поперек бассейна	Брасс, дельфин, кроль на груди, кроль на спине	Придерживаться указанного порядка
5.	Освоение движения ног для всех способов плавания	1–2 раза поперек бассейна	Кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс	Дать детям дополнительные доски
6.	Согласование рук и ног при плавании	2–3 раза вдоль бассейна	Плыть любым удобным способом	
Заключительная часть 5 мин.				
1.	Игра «Веселый дельфин»	2 мин.		
2.	Игра «Кто быстрее доведет игрушку»	2 мин.	Вдоль бассейна, игрушку рукой не придерживать	Бежим по дну
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	1 мин.		

Примерный план-конспект

№ 13–15

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: освоение движения рук, ног для всех способов плавания, учить ложиться на воду и опускать лицо в воду, плавание облегченными способами, учить согласовывать движения рук и ног

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Повторение устно с показом на суше всех способов плавания	2 мин.		
3.	Спуск в воду прыжком вниз из положения сидя на бортике, держась одной рукой	1 мин.	Сразу же выдох в воду	
Основная часть 30 мин.				
1.	После каждого упражнения выдох в воду			
2.	Освоение движения рук для всех способов плавания	2–3 раза поперек бассейна	Руки выпрямить до конца, пальцы сжимать	
3.	Освоение движения ног для всех способов плавания	2–3 раза поперек бассейна	Лицо опускаем в воду, руки вытянуты вперед	
4.	Освоение движения ног для плавания на спине	2–3 раза поперек бассейна	Кроль, дельфин, брасс	
5.	Плавание облегченными способами	2–3 раза поперек бассейна	Руки брасс, ноги кроль, руки дельфин, ноги кроль	
6.	Лечь на воду «Медуза»		Руки и ноги расслаблены	
Заключительная часть 5 мин.				
1.	Игра «Солнышко и дождик»	2 мин.		
2.	Игра «Сердитая рыбка»	2 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	1 мин.		

Примерный план-конспект

№ 16–17

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: проверка усвоения пройденного материала

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 4 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.	Объяснить детям, что надо проплыть как можно больше, не касаясь дна	
2.	Повторить все способы плавания	2 мин.	Показать можно самой или попросить ребенка	
3.	Спуск в воду прыжком ногами вниз из положения сидя на бортике			
Основная часть 26 мин.				
1.	Опустить лицо в воду и выдохнуть воздух	2–3 раза		
2.	Плавание облегченными способами поперек бассейна	2–3 раза		
3.	Дети по одному плывут вдоль бассейна, кто сколько может		Напоминать детям, что нельзя касаться ногами дна	Без нарукавник
Заключительная часть 10 мин.				
1.	Игра «Спаси игрушку»	4 мин.		
2.	Игра «Зайди в дом бобра»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 18–20

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: продолжать обучать всеми способами плавания на груди. Приступить к освоению плавания на спине

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 4 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Повторить все способы плавания	2 мин.	Следить, чтобы при движении рук была хорошая амплитуда	
3.	Спуск в воду прыжком			
Основная часть 26 мин.				
1.	Опустить лицо в воду с выдохом	2 мин.	«Пускаем пузыри»	
2.	Освоение движения рук для всех способов плавания на груди	2–3 раза поперек бассейна		Побуждать детей при упражнениях опускать в воду лицо
3.	Освоение движения ног для всех способов плавания на груди	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Звездочка на спине	2 мин.	Обратить внимание на корпус, опускаем затылок в воду	
5.	Освоение движения ног кролем, лежа на спине	2–3 раза поперек бассейна	Руки прижаты к туловищу	
Заключительная часть 10 мин.				
1.	Игра «Веселый дельфин»	4 мин.		
2.	Игра «Поймай мяч»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 21–23

Продолжительность занятия —40 мин.

Задачи: продолжать закреплять навыки плавания на груди облегченными способами, продолжать осваивать плавание на спине

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 4 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Повторить все способы плавания на груди	2 мин.	Все дети показывают	
3.	Спуск в воду прыжком			
Основная часть 26 мин.				
1.	Опустить лицо в воду и выпустить пузыри	2 мин.		
2.	Упражнение для рук всех видов плавания на груди	1–2 раза поперек бассейна	При выполнении упражнения опускать лицо в воду	
3.	Упражнения для ног всех видов плавания на груди	1–2 раза поперек бассейна		
4.	Звездочка на спине			
5.	Плавание облегченными способами на груди	1–2 раза поперек бассейна	Руки брасс, ноги кроль Руки кроль, ноги дельфин	
6.	Движения руками, лежа на спине	2 мин.	Подгребаем воду под себя	
7.	Освоение движения ног кроль на спине	2–3 раза поперек бассейна	Помогаем себе руками	
Заключительная часть 10мин.				
1.	Игра «Лягушка и цапля»	4 мин.		
2.	Свободное плавание	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 24–26

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: учить детей отталкиваться от стенки ногой, закреплять навыки плавания на груди

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 4 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком и сразу выдох в воду	2 мин.		
Основная часть 26 мин.				
1.	Скольжение по воде на груди от толчка ногой от стенки	2 мин.	Объяснить, что ногу надо держать плотно прижатой к стене и после толчка не ставить на дно	
2.	Упражнение для рук всеми способами плавания	1–2 раза поперек бассейна	Стараться начинать каждое упражнение с толчка ногой от стенки	
3.	Упражнение для ног всеми способами плавания	1–2 раза поперек бассейна		
4.	Плавание любым удобным для себя способом	2 мин.		
5.	После каждого упражнения выдох в воду			
Заключительная часть 10 мин.				
1.	Игра «Кузнечики»	4 мин.		
2.	Игра «Принеси мяч»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 27–29

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: учить детей открывать глаза в воде. Закреплять навыки плавания на груди всеми способами и на спине

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 4 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком и сразу выдох в воду	2 мин.		
Основная часть 26 мин.				
1.	Скольжение на груди от толчка ногой от стены	2–3 раза поперек бассейна	Побуждать детей опускать лицо в воду во время всех упражнений	
2.	Освоение движения рук для всех видов плавания на груди	1–2 раза поперек бассейна		
3.	Освоение движения ног для всех способов плавания на груди	1–2 раза поперек бассейна	После каждого упражнения выдох в воду	
4.	Освоение движения ног для плавания кролем на спине	1–2 раза поперек бассейна		
5.	Освоение фигуры «звездочка» на груди и спине	2 мин.		
Заключительная часть 10 мин.				
1.	Игра «Посмотри, что на дне»	4 мин.		
2.	Свободное плавание	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 30–32

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: разучить движения руками при плавании на спине, разучить фигуру «медуза». Закреплять способы плавания на груди

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 4 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком и сразу выдох в воду	2 мин.		
Основная часть 26 мин.				
1.	Оттолкнуться от стенки ногой и проскользнуть	3–4 раза	Стараться опускать лицо в воду	
2.	Упражнение для рук всеми способами плавания	2 раза поперек бассейна	Сначала сделать, стоя в воде, а потом в движении	Пальцы сжимать Дать упражнению на пальцы
3.	Упражнение для ног при плавании на груди	2 раза поперек бассейна	Можно дать доску в руки	
4.	Плавание облегченными способами	2 раза вдоль бассейна	Можно плыть своим способом	
5.	Плавание на спине, ноги кроль	2 раза вдоль бассейна		
6.	Плавание на спине, руки кроль	2 раза поперек бассейна		
Заключительная часть 10 мин.				
1.	Игра «Покажи красивую медузу»	4 мин.		
2.	Игра «Баба сеяла горох»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 33–35

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди, спине, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела, закреплять навыки плавания всеми способами

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 3 мин.				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком и сразу выдох в воду	1 мин.		
Основная часть 27 мин				
1.	Упражнение для рук всеми способами плавания, брасс, дельфин, кроль	2–3 раза поперек бассейна	С поплавком	
2.	Упражнение для ног всеми способами плавания, кроль, дельфин, брасс	2–3 раза поперек бассейна		
3.	Плавание любым своим способом	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Плавание на спине, ноги кроль	2–3 раза поперек бассейна		
5.	После каждого упражнения выдох в воду			
6.	Сделать звездочку и выдохнуть в воду	2–3 раза	Перед выдохом задержать дыхание	
7.	Сделать звездочку на спине	2–3 раза	С поплавком	
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Мы веселые ребята»	4 мин.		
2.	Игра «Веселый дельфин»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 36–38

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: Учить детей открывать глаза в воде, закреплять умение выполнять фигуры звездочка, поплавок и медуза, продолжать учить плавать удобным для себя способом

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	1 мин.		
2.	Работа ногами способом кроль, лежа на животе на краю бассейна	2 мин.	Следить за положением корпуса	
3.	Работа ногами способом кроль, сидя на краю бассейна	2 мин.	Следить за положением ног	
Основная часть 25 мин				
1.	Спуск в воду прыжком и выдох в воду подряд несколько раз	1 мин.	Не останавливаться между выдохами	Одеть нарукавники
2.	Прогони поплавок от борта к борту	2 мин.		
3.	Упражнение для рук всеми видами плавания, кроль, дельфин, брасс с продвижением вперед в полуприсяде или оторвав ноги от дна бассейна	3–4 раза вдоль бассейна		
4.	Упражнение для ног всеми видами плавания, кроль, дельфин, брасс	3–4 раза вдоль бассейна	Следить за интенсивностью работы ног	
5.	Упражнение звездочка, медуза, поплавок		Поддерживать ребенка за руки	
Заключительная часть 10 мин.				
1.	Игра «Посмотри, что на дне»	4 мин.	Можно сначала держать ребенка за руки	
2.	Игра «Морской бой»	4 мин.		
3.	Игра «Кто как плавает»	2 мин.		

**Примерный план-конспект
№ 39–41**

Задачи: учить детей выполнять выдох в воду во время движения, продолжать учить выполнять фигуры на воде, открывать глаза

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком с выдохом в воду подряд несколько раз	3 мин.		
Основная часть 25 мин				
1.	Работа руками, как при плавании способами кроль, дельфин, брасс	2–3 раза поперек бассейна		
2.	Работа ногами, как при плавании способами кроль, дельфин, брасс	2–3 раза поперек бассейна	Следить за интенсивностью работы ног	
3.	Скольжение на груди	2–3 раза поперек бассейна	Руки на бедрах	
4.	Скольжение на груди с выдохом в воду	2–3 раза поперек бассейна	Выдох длинный	
5.	Звездочка, медуза, поплавок			
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Достань игрушку»	4 мин.		
2.	Игра «Покажи пятки»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 42–44

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: закреплять навык скольжения на спине, открывания глаз в воде, плавания удобными способами

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком с выдохом в воду	3 мин.		
Основная часть 25 мин				
1.	Скольжение на груди с задержкой дыхания	2–3 раза поперек бассейна		
2.	Скольжение на груди с выдохом в воду	2–3 раза поперек бассейна	Вдох быстрый ,выдох длинный	
3.	Работа руками, как при всех видах плавания	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Работа ногами, как при всех видах плавания	2–3 раза поперек бассейна	Следить за интенсивностью работы ног	
5.	Плавание удобным для себя способом			
6.	Скольжение на спине с доской без помощи взрослых			
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Достань игрушку»	4 мин.		
2.	Свободное плавание	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 45–47

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: проверка усвоения пройденного материала

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком с выдохом	3 мин.		
Основная часть 29 мин				
1.	Скольжение на груди	2–3 раза поперек бассейна		
2.	Скольжение на груди с выдохом в воду	2–3 раза поперек бассейна		
3.	Скольжение на спине в нарукавниках	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Скольжение на спине с доской	2–3 раза поперек бассейна		
5.	Работа руками, как при плавании кроль, дельфин, брасс	2–3 раза поперек бассейна		
6.	Работа ногами, как при плавании кроль, дельфин, брасс	2–3 раза поперек бассейна		
7.	Фигуры звездочка, медуза, поплавок	2–3 раза поперек бассейна		
8.	Плавание удобным способом			
Заключительная часть 6 мин				
1.	Игра «Резвый мячик»	4 мин.		
2.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 48–50

Продолжительность занятия —40 мин.

Задачи: учить детей делать выдох в воду в сочетании с движениями руками и ногами, поднимать предметы со дна, закреплять навыки движения руками и ногами, как при плавании стилями брасс, кроль, дельфин

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком	3 мин.		
Основная часть 25 мин				
1.	Скольжение на груди с выдохом в воду	2–3 раза поперек бассейна		
2.	Скольжение на груди с выдохом в воду и работой руками, как при плавании способами кроль, брасс, дельфин	2–3 раза поперек бассейна		
3.	Плавание удобным для себя способом по периметру бассейна	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Работа ногами, как при плавании способами кроль, дельфин, брасс в скольжении с выдохом в воду	2–3 раза поперек бассейна		
5.	Выполнение фигур на воде			
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Смотри внимательно»	4 мин.		
2.	Игра «Щука»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

№ 51

Праздник на воде

Примерный план-конспект

№ 52–54

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: учить согласовывать движения рук и ног, как при плавании способом кроль на груди, закреплять навыки скольжения на воде с выдохом в воду, учить падению с борта

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 2 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин		
Основная часть 28 мин				
1.	Учить падению в воду с борта			
2.	Работа руками, как при плавании способом кроль	2–3 раза поперек бассейна		
3.	Работа ногами, как при плавании способом кроль	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Согласование движений рук и ног, как при плавании способом кроль	2–3 раза поперек бассейна		
5.	Скольжение на груди с выдохом в воду и работой руками и ногами, как при плавании способами кроль, дельфин, брасс	2–3 раза поперек бассейна		
6.	Выполнение фигур на воде			
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Дровосек в воде»	4 мин.		
2.	Игра «Брод»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 55–56

Продолжительность занятия —40 мин.

Задачи: учить детей согласовывать движения рук и ног при плавании. Учить безопасному поведению на открытых водоемах. Учить делать выдох в воду и открывать глаза в воде

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, рассказать детям, как вести себя летом на открытых водоемах	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком	3 мин.		
Основная часть 25 мин				
1.	Учить согласовывать движения рук и ног при плавании			
2.	Пускаем пузыри			
3.	Посмотри на дно		Дать детям очки	
4.	Плавание по кругу (периметру) бассейна как можно дольше			
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Достань игрушку»	4 мин.		
2.	Игра «Покажи пятки»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 57–58

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: закреплять у детей знания о безопасном поведении летом у водоемов. Продолжать учить детей плавать, согласовывая движения рук и ног, делать выдох в воду и открывать глаза

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, повторить с детьми, как вести себя летом у воды	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком	3 мин.		
Основная часть 25 мин				
1.	Плавание с доской без нарукавников, работая только ногами	2–3 раза поперек бассейна	Следить за интенсивностью работы ног	
2.	Плавание с доской, зажатой между ног, работая руками	2–3 раза поперек бассейна		
3.	Плавание, держа доску одной рукой	2–3 раза поперек бассейна		
4.	Плавание удобным способом на дальность	2–3 раза поперек бассейна		
Заключительная часть 10 мин				
1.	Игра «Собери игрушки по цвету»	4 мин.	Без очков	
2.	Игра «Нырни в обруч»	4 мин.		
3.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Примерный план-конспект

№ 59–60

Продолжительность занятия — 40 мин.

Задачи: учить детей выполнять правила игры, учить детей действовать согласованно в команде

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Личные замечания
Подготовительная часть 5 мин				
1.	Построение, сообщение содержания занятия	2 мин.		
2.	Спуск в воду прыжком	3 мин.		
Основная часть 28 мин				
1.	Игра «Мяч с поля»		Подведение итогов	
2.	Игра «Эстафеты»		после каждой игры	
3.	Игра «Карусели»			
4.	Игра «Зеркальце»			
5.	Игра «Кто быстрее»			
Заключительная часть 7 мин				
1.	Свободное плавание	5 мин		
2.	Выход из воды, построение, сообщение результатов занятия, домашнее задание	2 мин.		

Литература:

1. Протченко Т.А., Семенов Ю.А.
Программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет. Москва -2007
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А.
Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.
Методическое пособие. Москва -2003
3. Е.Н. Кошкодан., Е.Н. Карпенко., Т.П. Коротнова.
Плавание; игровой метод обучения. Москва- 2006. Олимпия.
4. Н.Л. Петрова., В.А. Баранов.
Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
Москва- 2006. Советский спорт.
5. Г.А. Халемский.
Коррекция нарушений осанки у школьников.
Методическое пособие. Санкт-Петербург-2001. Детство- пресс.
6. А.И. Кошанов.
Начальное обучения плаванию
Спорт в школе №3(9). Москва-2006