частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 163 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2017 года № 1

Утверждено
Заведующий ЧДОУ «Детский сад № 163
ОАО «РЖД» _____ Е. Е. Романенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по плаванию
для детей в возрасте от 4 до 7 лет
на 2017 - 2018 учебный год

Составители:
Хавина Н.Е.

г.Новосибирск
2017

Содержание.

Введение 3

1. Целевой раздел 5

1.1 Пояснительная записка 5

1.1.1 Цели и задачи общеобразовательной программы 5

1.1.2 Принципы и подходы к реализации программы 5

1.1.3 Особенности развития детей дошкольного возраста 6

1.2.1 Планируемые промежуточные результаты освоения программы для детей от 4 до 5 лет. 8

1.2.2. Планируемые промежуточные результаты освоения программы для детей от 4 до 5 9

1.2.3 Планируемые промежуточные результаты освоения программы на этапе завершения дошкольного образования 9

1. 3 Педагогическая диагностика 10

1.3.1 Принципы педагогической диагностики 10

1.3.2 Процесс диагностирования 11

1.4 Характеристики значимые для реализации программы 11

2 Содержательный раздел 13

2.1 Общие положения 13

2.2 План образовательной работы на год 13

Средняя группа 13

Старшая группа 15

Подготовительная к школе группа 16

3 Организация образовательного процесса. 19

Приложение 21

Планирование приоритетного развития психофизических качеств на занятиях по плаванию в средней группе 21

Планирование приоритетного развития психофизических качеств на занятиях по плаванию в старшей группе 31

Планирование приоритетного развития психофизических качеств на занятиях по плаванию в подготовительной к школе группе 52

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы учебно-воспитательной работы в нашем дошкольном учреждении, а плавание играет очень важную роль в физическом развитие ребенка.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц и необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненный объем легких. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Регулярные занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что большой процент погибших на воде это дети. Из этого следует, что если научить детей жизненно-необходимым навыкам плавания в дошкольном возрасте, то опасность несчастных случаев на воде можно будет значительно сократить. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохранится на всю жизнь. Обеспечение начального обучения плаванию представляет собой одну из самых важных целей в области физического воспитания.

Адаптированная рабочая программа по плаванию разработана на основе ФГОС ДО и с учётом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, на основе программы Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду» , и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапов обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, а также характера упражнений. Программа рассчитана 3 года и охватывает детей от 4 до 7 лет.

Данная Программа разработана в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва).
4. Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями»)

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н. «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», зарегистрирован в Минюсте РФ 6 октября 2010 г., регистрационный N18638.

7. «Концепцией развития системы дошкольного и общего образования ОАО «РЖД».

8. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи
от 20 ноября 1989 года.─ ООН 1990.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Цели и задачи основной общеобразовательной программы.

Целью программы является бучение детей дошкольного возраста плаванию посредством игр и игровых упражнений, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Цели Программы достигаются через решение следующих **задач:**

образовательные:

познакомить детей с водными видами спорта, создать представление о спортивных видах плавания.

освоить технические элементы плавания;

обучить основному способу плавания «Кроль»;

познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

оздоровительные:

развивать двигательную активность детей;

способствовать развитию навыков личной гигиены;

способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;

развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью, вырабатывать привычку к закаливанию.

воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества;

воспитывать самостоятельность и организованность;

воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

принцип систематичности – занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

принцип постепенности - во время обучения простые упражнения должны предшествовать сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения предыдущих упражнений. принцип доступности физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна для детей дошкольного возраста и соответствовать уровню их подготовленности.

принцип наглядности - для успешного проведения занятий по плаванию объяснение должно сопровождаться с показом упражнений, а также необходимо использовать наглядный материал (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.)

принцип активности - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, то необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, чтобы процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей.

принцип увеличения физической нагрузки - физическая нагрузка на занятиях плаванием не должна оставаться на одном уровне. По мере освоения детьми более легкой нагрузки, она постепенно должна увеличиваться до допустимых пределов детского организма.

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесный: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядный: показ изучаемого движения в виде, с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, картинок, плакатов, жестов.

Практический, который можно разбить на:

-метод упражнения;

-метод изучения упражнения в целом;

-метод изучения упражнения по частям;

-соревновательный метод;

- контрольный метод.

Эти методы предусматривают многократное повторение движений с начала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.1.3. Особенности развития детей дошкольного возраста.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возраст от 4 до 5 лет.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение « поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком

подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Возраст от 5 до 6 лет.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Возраст от 6 до 7 лет.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к

выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Игровые действия детей подготовительной группы становятся более сложными, игровое пространство усложняется. Дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

1.2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть достигнут следующий уровень детского развития.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Ходит и бегает в воде в полуприседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.

На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть плашмя на бок или на спину в воду.

Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.

Выдыхает в воду («Булькание», «Пускание пузырей»).

Подныривает под плавающие предметы (палку, обруч, круг).

Свободно лежит на груди и на спине («Медуза», «Поплавок»).

Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.

Плавает с поддерживающими средствами (кругом, доской).

1.2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

К шестилетнему возрасту при успешном освоении программы по плаванию может быть достигнут следующий уровень детского развития.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Владеет навыками самообслуживания.

Не боится брызг.

Погружается под воду с головой, задерживая дыхание на вдохе.

Достает мелкие предметы со дна.

Всплывает и лежит на спине.

Умеет скользить на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.

Плавает с плавательной доской, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.

Выполняет гребковые движения руками, как при плавании способом кроль.

1.2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно.

Умело действует двумя руками при владении с несколькими предметами.

Владеет навыками самообслуживания.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Плавает способом кроль с выносом рук.

Плавает на груди и на спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).

Пробует плавать способами брасс и дельфин.

1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА (ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ).

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (ФГОС ДО п.3.2.3.). Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- Индивидуализация образования(в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации работы с группой.

Основная цель педагогической диагностики - познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста, с целью создания условий воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствующих поддержке и развитию детской индивидуальности. Для реализации данной цели педагог использует преимущественно малоформализованные диагностические методы:

- наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса;
- свободные беседы с детьми.

В качестве дополнительных методов используются:

- анализ продуктов детской деятельности;
- специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;
- личностных особенностей ребенка;

- поведенческих проявлений ребенка;
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми.

1.3.1 Принципы педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой образовательного процесса детского сада:

Принцип объективности означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

Реализация принципа предполагает соблюдение ряда правил:

- соответствие диагностических методик возрастным и личностным особенностям диагностируемых;
- фиксация всех проявлений личности ребенка;
- сопоставление полученных данных с данными других педагогов, родителей;
- перепроверка, уточнение полученного фактического материала при проведении диагностики;
- постоянный самоконтроль педагога за своими собственными переживаниями, эмоциями, симпатиями и антипатиями, которые часто субъективируют фиксацию фактов; развитие педагогической рефлексии.

Принцип целостного изучения педагогического процесса предполагает:

Для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития: социальном, эмоциональном, интеллектуальном, физическом, художественно-творческом. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга.

Принцип процессуальности предполагает изучение явления в изменении, развитии. Правила, детализирующие принцип процессуальности, состоят в том, чтобы:

- не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками без выявления закономерностей развития;
- учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально-личностного становления ребенка.

Принцип компетентности означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку.

Этот принцип раскрывается:

- в безопасности для испытуемого применяемых методик;
- в доступности для педагога диагностических процедур и методов;
- во взвешенности и корректном использовании диагностических сведений (разумной конфиденциальности результатов диагностики).

Принцип персонализации требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать, как негативные без анализа динамических тенденций становления.

1.3.2 Процесс диагностирования.

Первый этап – проектировочный. Определение цели диагностики, критерии оценки и методы.

Второй этап – практический. Проведение диагностики. Для этого необходимо определить ответственных, обозначить время и длительность диагностики, а также способы фиксации результатов (запись в блокноте, на диагностических карточках, на магнитофон, видеокамеру и т.д.).

Третий этап – аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных. Отклонение полученных результатов от намеченных нормативов не требует стремительного изменения и вмешательства в процесс развития ребенка, а предполагает анализ качества процессов и условий, обеспечивающих эти результаты. Может ли каждый ребенок (или хотя бы большинство детей) достигать описанного в программе высокого уровня (по всему содержанию программы), заданного как идеальный вариант развития? Развитие всегда индивидуально и неравномерно, для педагога важно, прежде всего, замечать и поддерживать ярко проявляющиеся в ребенке хорошие качества, и только потом видеть проблемы развития и помогать их решать.

Четвертый этап – интерпретация данных. Интерпретация воспитателем полученных фактов – основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

Пятый этап – целеобразовательный: он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом. Результаты диагностики используются преимущественно для обнаружения сильных сторон ребенка и определения перспектив его развития.

Полученная в результате диагностики информация и сделанные на ее основе выводы помогают педагогу предположить возможные действия ребенка в разных ситуациях и понять, какие достижения ребенка следует всячески поддержать и развивать дальше, в чем именно требуется оказать этому ребенку помощь. Искусство педагога как раз заключается в том, чтобы открыть перед каждым ребенком перспективы его развития, показать ему те сферы, где он может проявить себя, достичь больших успехов, черпать силы из этого источника, чтобы в целом гармония личности становилась полноценной, богатой, неповторимой.

1.4. ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Общие сведения о коллективе детей.

В детском саду функционирует 15 групп.

Возрастная категория	**Направленность групп**	**Количество групп**	**Количество детей**
От 2 до 3 лет Группы раннего возраста	Общеразвивающие	3	71
От 3 до 4 лет Младшая группа	Общеразвивающие	3	72
От 4 до 5 лет Средняя	Общеразвивающие	3	77

От 5 до 6 лет Старшие	Общеразвивающие	3	67
От 6 до 7 лет Подготовительные	Общеразвивающие	1	24
От 6 до 7 лет Подготовительная	Коррекционно-логопедическая	2	49
Всего	**15 групп – детей 360**		

<u>Сведения о контингенте родителей.</u>

Учреждение посещают, в основном, дети работников ОАО «РЖД»:

- дети работников ОАО «РЖД» - 339 чел.
- дети работников сторонних организаций – 21 чел.

Социальный статус семей:

- дети из полных семей – 339
- дети из неполных семей - 15
- дети из многодетных семей - 13
- матери-одиночки – 6
- молодые специалисты - 4

Этнический состав:

Русские -100%

<u>Социальное партнерство.</u>

- Новосибирский государственный педагогический университет,
- Новосибирский педагогический колледж №1 им. А. С. Макаренко,
- Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования,
- Дворец культуры железнодорожников,
- Академия развития личности «Кругозор»,
- Библиотека им. А.П.Чехова,
- АНО Центр развития личности «Мир на ладони»,
- Центр истории Новосибирской книги,
- Музей истории Железнодорожного района.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

1.3. План образовательной работы.

Средняя группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей самостоятельно входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 5. Умывание, набирая воду руками. 6. Выдоху в воду на границе воды и воздуха. 7. Выдох в воду 8. Движения ногами как при плавании способом кроль у неподвижной опоры.
Октябрь	1. Передвижения по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Передвижения по дну бассейна в сочетании с движениями руками и различными погружениями. 3. Опускание лица в воду стоя на дне бассейна. 4. Опускание лица в воду с задержкой дыхания. 5. Погружение под воду без опоры. 6. Всплывание и лежание на воде. 7. Работа ногами, как при плавании кроль у неподвижной опоры. 8. Работа ногами, как при плавании способом кроль с плавательной доской. 9. Выдох в воду.
Ноябрь	1. Передвижение по дну бассейна ранее изученными способами. 2. Прыжки из разных исходных положений. 3. Всплывание и лежание на воде у опоры. 4. Выдохи в воду. 5. Погружения под воду с головой. 6. Лежание на воде с плавающими предметами. 7. Скольжение с плавательной доской. 8. Работа ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры.
Декабрь	1. Выдохи в воду. 2. Погружение под воду без опоры. 3. Лежание на воде с плавающими предметами. 4. Скольжение с плавательной доской. 5. Скольжение без опоры. 6. Скольжение с выдохом в воду.
Январь	1. Выдохи в воду. 2. Упражнения на всплывание и лежание на воде. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 4. Упражнения на скольжение. 5. Лежание на спине с плавательной доской. 6. Скольжение на спине с плавательной доской. 7. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами, как при

	плавании способом кроль.
Февраль	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами. 2. Погружения в воду без опоры. 3. Погружение в воду с рассматриванием предметов. 4. Лежание на воде на груди. 5. Лежание на воде на спине со вспомогательными средствами. 6. Серия выдохов в воду 3-5 раз. 7. Всплывание и лежание на воде. 8. Скольжение со вспомогательными средствами. 9. Скольжение с выдохом в воду.
Март	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами. 2. Скольжение со вспомогательными средствами. 3. Скольжение на груди с выдохом в воду. 4. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. Лежание на воде на спине.
Апрель	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами. 2. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 3. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика. 4. Скольжение в сочетании с работой ногами как при плавании способом кроль. 5. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами как при плавании способом кроль. 6. Серия выдохов в воду 5-6 раз.
Май	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами. 2. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 3. Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика. 4. Скольжение в сочетании с работой ногами как при плавании способом кроль. 5. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 6. Серия выдохов в воду 5-6 раз. 7. Диагностика полученных навыков плавания.

Старшая группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с работой руками. 2. Погружения под воду. 3. Выдохи в воду. 4. Упражнения на освоение в воде («поплавок», «медуза», «звездочка»). 5. Упражнения на скольжение с плавательной доской. 6. Работа ног, как при плавании способом кроль у неподвижной

	опоры. 7. Скольжение на груди. 8. Лежание и всплывание на спине у неподвижной опоры.
Октябрь	1. Упражнения на освоение в воде («поплавок», «медуза», звездочка»). 2. Выдохи в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с выполнением гребковых упражнений руками. 4. Буксировка в парах. 5. Работа ног, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры. 6. Скольжение в сочетании с работой руками. 7. Скольжение в сочетании с работой ногами. 8. Скольжение с различным положение рук.
Ноябрь	1. Погружение под воду с рассматриванием предметов. 2. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 3. Лежание на воде на спине с поддержкой. 4. Серия выдохов в воду (4-8 раз). 5.Скольжение с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 6. Скольжение со вспомогательными предметами, отталкиваясь от бортика. 7. Передвижение по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками и дыхательными упражнениями.
Декабрь	1. Скольжение в сочетании с гребковыми движениями рук. 2. Скольжение в сочетании с работой ногами и выдохом в воду. 3. Лежание на воде на спине без поддержки. 4. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 5. Скольжение с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 6. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами и серией выдохов в воду. 7. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с работой руками и дыхательными упражнениями.
Январь	1. Скольжение в сочетании с гребковыми движениями руками, как при плавании способом кроль на груди. 2. Скольжение в сочетании с движениями рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. 3. Серия выдохов воду (6-10 раз). 4. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 5. Лежание на спине без поддержки. 6. Скольжение на груди без плавательной доски в сочетании с работой ногами и серией выдохов в воду. 7. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 8. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с работой руками и дыхательными упражнениями.
Февраль	1. Скольжение в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 2. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 3. Скольжение на спине с плавательной доской, в сочетании с работой ногами и дыханием.

	4. Скольжение в сочетании с работой ногами и серией выдохов в воду. 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 6. Скольжение в сочетании с движениями рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. 7. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с работой руками и дыхательными упражнениями.
Март	1. Скольжение в сочетании с работой рук и ног. 2. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 3. Скольжение на спине с плавательной доской, в сочетании с работой ногами и дыханием. 4. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами и серией выдохов в воду. 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 6. Плавание в ластах с плавательной доской. 7. Плавание в ластах без вспомогательных средств.
Апрель	1. Скольжение в сочетании с работой рук и ног. 2. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 3. Скольжение на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами и дыханием. 4. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами и серией выдохов в воду. 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 6. Плавание в ластах с плавательной доской. 7. Скольжение в ластах на груди без вспомогательных средств. 8. Скольжение в ластах на спине с плавательной доской. 9. Скольжение в ластах на спине без вспомогательных средств.
Май	1. Скольжение в сочетании с работой рук и ног. 2. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 3. Скольжение в сочетании с работой ногами и серией выдохов в воду. 4. Плавание в ластах с плавательной доской, в сочетании с выдохами в воду. 5. Скольжение на груди в ластах, в сочетании с работой ногами. 6. Скольжение на спине в ластах, в сочетании с работой ногами. 7. Плавание облегченным способом 5-7 м. 8. Диагностика полученных навыков плавания.

Подготовительная группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Проплывание небольших расстояний с выдохом в воду. 3. Проплывание небольших расстояний с задержкой дыхания. 4. Серия выдохов в воду (4-8 раз). 5. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 6. Скольжение на груди с выдохом в воду. 7. Скольжение на груди с плавательной доской в сочетании с

	работой ногами, как при плавании способом кроль. 8. Скольжение и прыжки через обруч. 9. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 10. Скольжение на спине. Буксировка в парах.
Октябрь	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Скольжение на спине и на груди с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук. 4. Погружения под воду с задержкой дыхания. 5. Гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 6. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 7. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 8. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 9. Скольжение в ластах на груди и на спине. 10. Упражнения на всплывание. 11. Серия выдохов в воду.
Ноябрь	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами. 3. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 4. Скольжение на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 6. Лежание на груди и на спине у опоры. 7. Скольжение на спине без вспомогательных средств, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 8. Плавание облегченным кролем на груди.
Декабрь	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Серия выдохов в воду (6-10 раз). 3. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 4. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры. 6. Прыжки в воде из разных исходных положений. 7. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. 8. Плавание облегченным кролем на груди.
Январь	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Серия выдохов в воду. 3. Упражнения на всплывание и лежание на воде. 4. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у

	неподвижной опоры. 5. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль и дыханием. 6. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 7. Гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, стоя у неподвижной опоры в сочетании с выдохом в воду. 8. Плавание облегченным кролем на груди.
Февраль	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Работа ногами в ластах у неподвижной опоры, как при плавании способом кроль на груди. 3. Серия выдохов в воду. 4. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль и дыханием. 5. Скольжение на спине в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 6. Скольжение на груди в ластах в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 7. Скольжение на спине в ластах, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 8. Плавание в ластах облегченным кролем на груди. 9. Плавание в ластах облегченным кролем на спине.
Март	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ногами в ластах, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры (на груди и на спине). 4. Плавание кролем на груди в ластах на груди и на спине в сочетании с работой руками. 5. Скольжение на груди и на спине. 6. Плавание кролем на груди и на спине в ластах в полной координации.
Апрель	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Серия выдохов в воду. 3. Упражнения на всплывание. 4. Скольжение на груди и на спине. 5. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами (руками), как при плавании способом кроль. 6. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. 7. Плавание кролем на груди и на спине в ластах в полной координации.
Май	1. Передвижения по дну бассейна ранее изученными способами в сочетании с движениями руками. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание на груди в полной координации. 4. Плавание на спине в полной координации. 5. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами (руками), как при плавании способом кроль. 6. Произвольное плавание в ластах. 7. Диагностика полученных навыков плавания.

3. Организация образовательного процесса.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Для успешной реализации программы по плаванию используются следующие **формы проведения занятий:**

-учебное;
-учебно-игровое;
-игровое;
-свободного плавания;
-индивидуального обучения;
-контрольное.

Для того чтобы сформировать, закрепить и усовершенствовать у детей навыки плавания используются различные средства обучения.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения в «сухом зале»:*

комплекс подводящих упражнений;
элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

передвижения по дну и простейшие действия в воде;
погружения в воду, в том числе с головой;
упражнения на дыхание;
открывание глаз в воде;
всплывание и лежание на поверхности воды;
скольжение.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания с опорой и без:*

движения руками и ногами;
дыхание пловца;
согласование движений рук, ног и дыхания;
плавание в координации движений.

4. *Игры и игровые упражнения* способствующие:

развитию умения передвигаться в воде;
овладению навыком погружения под воду и открывания глаз под водой;
овладению навыка выдоха в воду;
развитию умения всплывать;
овладению навыка лежания на воде;
развитию умения выполнять прыжки в воду;
развитию какого–либо физического качества.

Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД) на неделю.

День недели	Время	Группа
Понедельник	9.00-9.20/9.30-9.50	Теремок (по подгруппам)
	10.00-10.20/10.30-10.50	Белочка (по подгруппам)

	11.00-11.30	Аленький цветочек
Вторник	9.00-9.20/9.30-9.50	Солнышко (по подгруппам)
	10.00-10.20/10.30-10.50	Чиполлино (по подгруппам)
	11.00-11.30	Зайчонок
Среда	9.00-9.20/9.30-9.50	Ромашка
	10.00-10.20/10.30-10.50	Чиполлино (по подгруппам)
	11.00-11.30	Аленький цветочек
Четверг	9.00-9.20/9.30-9.50	Олененок (по подгруппам)
	10.00-10.20/10.30-10.50	Мишутки (по подгруппам)
	11.00-11.20/11.30-11.50	Белочка (по подгруппам)
Пятница	9.00-9.30	Зайчонок
	10.00-10.20/10.30-10.50	Теремок (по подгруппам)
	11.00-11.20/11.30-11.50	Ромашка (по подгруппам)

Циклограмма образовательной деятельности вне НОД на неделю.

Вид деятельности	День недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Занятия	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00
Обработка и просушка инвентаря	12.00-12.40	12.00-12-40	12.00-12.40	12.00-12.40	12.00-12.40
Работа с документацией	13.00-15-00	13.00-15.00		13.00-15.00	
Работа с воспитателями			14.00-15-00		
Изготовление пособий					14.00-15.00
Изучение новинок методической литературы	8.00-8.30		8.00-8.30		8.00-8.30
Работа с родителями		8.00-9.30		8.00-8.30	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (последнее занятие месяца)				

Модель взаимодействия воспитателей со специалистами и родителями.

Взаимодействие инструктора и воспитателей является необходимым условием для полноценной и эффективной работы, направленной на достижение положительных результатов. Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же провожу консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Для демонстрации успешности детей используются различные методы: демонстрация отдельных посильных упражнений на рядовых занятиях, проведение «Дня открытых дверей» для родителей, открытые занятия, различные развлечения и соревнования, на которых ребенок может показать свои достижения.

Материально-техническое обеспечение программы.

Предметно развивающая среда в бассейне, позволяет детям быстрее адаптироваться к специфике занятий и испытывать эмоциональный комфорт. Для проведения комплексов ОРУ используются нудлсы, мячи различной величины, плавающие игрушки, пластмассовые кубики. Для преодоления страха воды – очки для бассейна, тонущие и плавающие игрушки. Для отработки правильного выполнения подводящих упражнений имеются ласты, плавательные доски, нудлсы, нарукавники и другое нестандартное

оборудование.

Приложение.

Планирование приоритетного развития психофизических качеств на занятиях по плаванию в средней группе.

Сентябрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: ознакомить с правилами поведения в бассейне; совершенствовать навыки самообслуживания. Образовательные: Упражнять в различных видах движений.	На суше. Провести беседу о правилах поведения в бассейне, показать помещение бассейна. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. «Ниточка с иголочкой». 2. Игры с обручем: «Карусель»; «Тоннель». «Игра «Море волнуется».
	Развитие координации средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать интерес к выполнению упражнений в воде. Образовательные: Учить свободно передвигаться и ориентироваться в бассейне.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровое упражнение «Найди пару». 2. Бег парами «Лошадки». 3. Игровое упражнение «Кораблик в свой домик» (по цветам). 4. Игра «Море волнуется». 5. Игра «Солнышко и дождик».
	Развитие ловкости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение заниматься в группе. Образовательные: учить погружаться под воду с головой.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Ходьба по бассейну с изменением направления движения. 2. Игровое упражнение «Остуди чай». 3. «Уточка, рыбка, дракончик».

			Игра «Мы веселые ребята».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитание смелости и решительности. Образовательные: учить погружению под воду с головой, держась за опору. Учить выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Прыжки у неподвижной опоры – «Мой веселый звонкий мяч…». 2. Игровое упражнение «Коробочка». 3. Игровое упражнение «Фонтан». 4. Игровое упражнение «Покажи пятки» у неподвижной опоры. Игра «Карусель».

Октябрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: совершенствовать навыки самообслуживания. Образовательные: учить всплыванию и лежанию на воде.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Прыжки у опоры из разных исходных положений. 2. Игровое упражнение «Медуза». 3. Игровое упражнение «Звездочка» у неподвижной опоры. 4. «Покажи пятки» у неподвижной опоры.
	Развитие координации средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание при выполнении упражнений. Образовательные: учить выполнять серию выдохов в воду.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду (3-5 раз). 3. Упражне

			ния на всплывание. 4. «Звездочка», «Стрелочка» у опоры. 5. Игра «Дельфины».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: учить погружению под воду без опоры. Учить лежать спине с помощью инструктора.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игра «Жучок-паучок». 2. «Звездочка» на спине у опоры с помощью инструктора. 3. Серия выдохов в воду 3-5 раз. 4. Игра «Собери колечки».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать самостоятельность. Образовательные: учить рассматривать предметы под водой.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. «Угадай, какой предмет». 4. «Звездочка» на груди и на спине у опоры и с помощью инструктора.

Ноябрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать организованность при выполнении упражнений. Образовательные: учить лежать на воде самостоятельно, без помощи	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Упражнения на погружение под воду. 3. «Угадай, какой предмет».

		инструктора. Закреплять ранее полученные навыки.	4. «Звездочка», «Поплавок», «Медуза». Игра «Кто быстрее».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство при выполнении упражнений. Образовательные: учить лежать на воде с плавающими предметами. Закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде 1. Разминка в движении. 2. Погружение под воду с рассматриванием предметов. 3. «Звездочка» и «Стрелочка» с плавательной доской. Игра «Водолазы».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость; вызывать интерес к занятиям в бассейне. Образовательные: учить отрывать ноги от дна. Учить скольжению с плавательной доской.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Бег по бассейну с изменением направления движения. 2. Игровое упражнение «Покажи пятки» у неподвижной опоры. 3. Игровое упражнение «Лодочки плывут». 4. Скольжение с плавательной доской. Игра «Переправа».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: учить задерживать дыхание при выполнении упражнений на погружение. Продолжать учить скольжению с плавательной доской.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровое упражнение «Бегемотики». 2. Игровое упражнение «Подводная лодка» (скольжение с плавательной доской опуская лицо в воду). Игра «Жучок-паучок».

Декабрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие ловкости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать желание активно выполнять упражнения. Образовательные: формировать умение принимать горизонтальное положение в воде с опорой.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровое упражнение «Медуза». 2. «Звездочка» у неподвижной опоры. 3. «Звездочка с обручем». «Стрелочка» с плавательной доской.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: закреплять навыки самообслуживания. Образовательные: закреплять умение лежать и скользить по воде; делать полный выдох во время движения.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. «Звездочка» у опоры. 2. «Звездочка» с обручем. 3. «Подводная лодка». 4. «Пароход». 5. Скольжение без плавательной доски с выдохом в воду. Игра «Проплыви под мостиком».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать чувство товарищества. Образовательные: закреплять умение скользить по воде; делать выдох в воду во время движения.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровое упражнение «Ледокол». 2. Игровое упражнение «Поезд в тоннель». 3. «Пароход». 4. Скольжение без плавательной доски с выдохом в воду. Игра «Пятнашки».
	Развитие	Оздоровительные:	На суше.

	общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение преодолевать трудности. Образовательные: закреплять навык скольжения. Закреплять умение выполнять выдох в воду в движении.	Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Бег по периметру бассейна с различными заданиями. 2. Скольжение с плавательной доской с выдохом в воду. 3. Скольжение без плавательной доски с выдохом в воду. 4. Игра «Переправа».

Январь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение слушать инструктора. Образовательные: закреплять умение выполнять выдох в воду; закреплять умение выполнять работу ногами, как при плавании способом кроль на груди.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Серия выдохов в воду. 4. Скольжение с плавательной доской. 5. То же с выдохом в воду. Игра «Водолазы».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость при выполнении заданий. Образовательные: учить скольжению на груди в сочетании с работой	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение со

		ногами, как при плавании способом кроль. Учить лежать на спине с плавательной доской.	вспомогательными средствами в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. «Звездочка» на спине с плавательной доской. Свободные игры с плавающими игрушками.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	<u>Оздоровительные:</u> укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. <u>Воспитательные:</u> формировать умение слушать инструктора. <u>Образовательные:</u> Учить скольжению на спине с плавательной доской. Закрепление ранее полученных навыков.	<u>В воде.</u> 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 4. Скольжение на груди и на спине. 5. Скольжение на груди с работой ногами, как при плавании способом кроль. Игра «Дельфины».
	Развитие ловкости средствами упражнений смешанного характера.	<u>Оздоровительные:</u> укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. <u>Воспитательные:</u> формировать умение заниматься в группе; договариваться с товарищами по игре. <u>Образовательные:</u> совершенствовать умение лежать и скользить на груди с опорой и без нее.	<u>На суше.</u> Комплекс упражнений на массажных дорожках. <u>В воде.</u> 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине с плавательной доской. 4. Скольжение без опоры. 5. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. Игра «Доплыви до цели».

Февраль

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие ловкости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формирование уверенности в себе. Образовательные: закрепление скольжения на груди с выдохом в воду.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Погружения под воду с головой. 3. Серия выдохов в воду - «Паровая машина». 4. Скольжение на груди с выдохом в воду - «Пароход». Игра «Фонтан».
	Развитие координации средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формирование настойчивости и целеустремленности. Образовательные: закрепление скольжения с опорой. Совершенствование навыка выполнять работу ногами, как при плавании способом кроль на груди.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Скольжения на груди с опорой с выдохом в воду. 4. Скольжение в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. Игра по выбору детей.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимательность при выполнении упражнений Образовательные: закрепление скольжения на спине с работой ногами, как при плавании способом кроль.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра «Карусели». 3. Игра «Водолазы». 4. Скольжения на груди и на спине с надувными игрушками. 5. То же в сочетании с работой

			ногами, как при плавании способом кроль. Свободные игры с надувными игрушками.
	Развитие координации средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение соблюдать правила игры. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игра «Маленькие ножки и большие ножки». 2. Игра «Найди колечко». 3. Выдохи в воду – «Паровая машина». 4. Игра «Почтальон и письма». 5. Свободное купание.

Март

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие ловкости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формирование смелости при выполнении упражнений. Образовательные: совершенствование умения выполнять работу ногами, как при плавании способом кроль.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра «Смелые ребята». 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры. 4. То же с плавательной доской. Игра Медвежонок Умка».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формирование силы воли при выполнении	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра

		упражнений. Образовательные: Обучение плаванию кролем на груди и на спине с плавательной доской.	«Насос» - выдохи в воду. 3. Плавание кролем на груди с доской. 4. Плавание кролем на спине (доску под голову и плечи). Игра «Щука».
	Развитие ловкости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение преодолевать трудности. Образовательные: закрепление умения плавать кролем на груди с плавательной доской.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Выдохи в воду. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди с выдохом в воду (с плавательной доской). Свободное купание.
	Развитие гибкости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение преодолевать трудности. Образовательные: закрепление умения плавать кролем на спине с плавательной доской.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду). 5. Работа ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры. 3. Плавание кролем на спине с плавательной доской (доска под головой и плечами). 4. То же, но доска у груди. 5. Свободное купание.

Апрель

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие скоростно-силовых способностей	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках.

	средствами упражнений смешанного характера.	плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: закрепление умения плавания кролем на груди с плавательной доской.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра «Торпеда». 3. Работа ногами как при плавании способом кроль у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди с плавательной доской и выдохом в воду. Свободное плавание.
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра «Торпеда». 3. Работа ногами как при плавании способом кроль у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди с плавательной доской и выдохом в воду. Свободное плавание.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжения на груди и на спине с работой ногами как при плавании способом кроль. 3. Игровое упражнение «Лодка с веслами» - Ходьба в наклоне с вращением руками вперед. Игра по выбору детей.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать желание выполнять упражнения как можно лучше. Образовательные: закреплять умения всплывать и лежать на воде. Закреплять умение выполнять движения ногами как при плавании способом кроль.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. «Стрелочка» на груди и на спине. 3. То же с работой ногами как при плавании способом кроль. 4. «Звездочка», «Поплавок», «Медуза». 5. Свободное купание.

	Развитие силовой выносливости средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Различные виды скольжений. 3. Игра «Кто дальше проскользит». 4. Игровое упражнение «Лодка с веслами» - (голова над водой; голова в воде). Игра «Невод».

Май

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать упорство и настойчивость. Образовательные: учить выполнять скольжение на спине в сочетании с дыханием.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине. 3. Серия выдохов в воду. Игра «Вышибалы».
	Развитие координации средствами упражнений смешанного характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать желание выполнять упражнения как можно лучше. Образовательные: учить выполнять скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 4. Игра по выбору детей.
	Развитие общей выносливости средствами	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде.

	упражнений смешанного характера.	Воспитательные: формирование умения преодолевать трудности. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Упражнения на всплывание. Свободное купание.
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	Контрольное упражнение №1: погружение лица в воду. Контрольное упражнение №2: умение выполнять серию выдохов вод (3-5 раз). Контрольное упражнение №3: умение выполнять упражнение «Звездочка». Контрольное упражнение №4: умение выполнять скольжение, отталкиваясь от бортика

Планирование приоритетного развития психофизических качеств на занятиях по плаванию в старшей группе.

Сентябрь.

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вспомнить правила поведения в бассейне и навыки самообслуживания. Образовательные: проверить плавательные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Передвижения по дну бассейна различными способами в сочетании с движениями рук. 2. Проплывание небольших расстояний произвольным способом с выдохом в воду. Игра «Рыболов».
	Развитие координации средствами упражнений	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде.

	циклического и ациклического характера.	Воспитательные: воспитывать внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений. Образовательные: вспомнить подводящие упражнения к плаванию способом кроль на груди.	1. Игровое упражнение «Ветряные мельницы. 2. Выполнение гребковых движений руками в сочетании с выдохом стоя у бортика. 3. То же с плавательной доской. Игра «Водолазы».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: Образовательные: закреплять умение лежать на воде; закреплять умение работать ногами в скольжении с плавательной доской; закреплять умение делать выдох в воду.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровые упражнения « Звездочка», «Поплавок», «Медуза». 2. «Паровая машина». 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди с опорой на плавательную доску. Свободное плавание.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: Образовательные: закреплять умение свободно передвигаться в воде; формировать умение скользить по воде.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. «Подводная пещера». 2. Передвижения по дну бассейна шагом и бегом с различными заданиями. 3. Игровые упражнения «Тоннель», Скольжения с различным положением рук. 4. Свободное плавание.

	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные:	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровые

	ациклического характера.	воспитывать внимание и целеустремленность. Образовательные: учить лежать и всплывать на спине; совершенствовать ранее изученные упражнения.	упражнения у бортика на погружение под воду с головой. 2. Лежание на спине, держась руками за поручень. 3. Игровое упражнение «Звезда» на спине. 4. Игра «Море волнуется раз…»
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство в достижении цели. Образовательные: совершенствовать четкость выполнения ранее изученных упражнений; закреплять умение лежать на спине.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Лежание на спине, держась руками за поручень. 2. Игровое упражнение «Звезда на спине. 3. Скольжение на спине с плавательной доской поперек бассейна. 4. Игра «Водолазы».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать интерес к занятия м в бассейне. Образовательные: закреплять ранее изученные упражнения.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Скольжения на груди через различные преграды (обруч, ворота, палка). 2. Скольжение на спине с плавательной доской. 3. Игра «Вышибалы»
	Развитие скоростных способностей средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство и настойчивость. Образовательные: закреплять ранее изученные упражнения.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровые упражнения на погружение под воду с головой и задержку дыхания. 2. Стрелочка с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди с задержкой дыхания. 3. Скольжение на спине с плавательной доской. 4. Игра «Догони

			мяч».

Октябрь.

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: совершенствовать умение выполнять движения ногами в скольжении на груди и на спине с подвижной опорой и без нее.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка у бортика. 2. Буксировка с использованием снарядов в парах. 3. Эстафета.
	Развитие силовой выносливости упражнениями циклического и ациклического характера. Количество упражнений регулировать, опираясь на ЧСС.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость, инициативу, настойчивость. Образовательные: закреплять навык скольжения с координацией дыхания и работой ногами с подвижной опорой.	В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика. 2. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Скольжение с плавательной доской с координацией дыхания и работой ногами. 4. Эстафета.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство и настойчивость. Образовательные: совершенствовать умения выполнять ранее изученные упражнения.	На суше. В воде. 1. Упражнения на освоение в воде. 2. Дыхательные упражнения у бортика. 3. Игровое упражнение «Саночки». 4. Проплывание небольших расстояний с выдохом в воду. 5. Игра «Рыболов».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений.	В воде. 1. Разминка у бортика. 2. Ходьба по дну бассейна с наклоном вперед и выполнением гребковых движений руками. 3. Выполнение

		Образовательные: разучить движения руками, как при плавании способом кроль на груди.	гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. 4. Игра «Катера».

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и целеустремленность. Образовательные: совершенствовать умение выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна и от бортика.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Скольжение поперек бассейна с выдохом в воду. 2. Скольжение вдоль бассейна с выдохом в воду и различным положением рук. 3. Игра «Почтальон и письма».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: закреплять умение выполнять движения руками, как при плавании способом кроль на груди.	В воде. 1. Разминка у бортика. 2. Разминка в движении. 3. Выполнение гребковых движений руками сто на месте, в сочетании с выдохом в воду. 4. То же в скольжении с колабашкой. 5. Свободное плавание.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: поддерживать интерес к занятиям в бассейне. Образовательные: совершенствовать умение выполнять ранее изученные упражнения.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка у бортика. 2. Выполнение скольжения на груди и на спине с плавательной доской, в сочетании с работой ногами. 3. Игра «Водолазы».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и	В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика. 2. Выполнение гребковых движений руками стоя на месте, в сочетании с

	характера.	сосредоточенность при выполнении упражнений. Образовательные: закреплять умение выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль на груди.	выдохом в воду. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении с колобашкой. 5. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди в скольжении.

Ноябрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и умение работать в коллективе Образовательные: обучение серии выдохов в воду. Закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка. 2. Передвижение по дну бассейна с различными заданиями. 3. Серия выдохов воду, держась руками за поручень. 4. Скольжение с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 5. Игры со скольжением.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость; закреплять навыки самообслуживания. Образовательные: закреплять умение лежать и скользить на воде.	В воде. 1. Передвижения по дну бассейна с гребковыми движениями руками, как при плавании кроль на груди. 2. Разминка у бортика. 3. Серия выдохов в воду. 4. Скольжение в сочетании с работой ногами. 5. Игра « Торпеда в цель»
	Развитие ловкости средствами упражнений	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. 1. Игровые

	циклического и ациклического характера.	Воспитательные: воспитывать умение четко выполнять команды инструктора. Образовательные: учить погружению под воду с рассматриванием предметов; учить сочетать дыхание с движениями ногами в скольжении.	упражнения в движении. 2. Серия выдохов в воду 4-8 раз. 3. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игровое упражнение «Сосчитай пальцы». 5. Игра «Водолазы».
	Развитие координации средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: учить лежать на спине с поддержкой; закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровые упражнения в движении. 2. Разминка у бортика. 3. Лежание на спине с поддержкой. 6. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игра «Водолазы».

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение четко выполнять упражнения по показу инструктора. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игровое упражнение «Звезда» на спине. 3. Скольжен ие в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игра «Плавучие стрелы».
	Развитие общей выносливости	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках.

	средствами упражнений циклического характера.	плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игровое упражнение «Звезда» на спине. 3. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игра «Плавучие стрелы».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость; закреплять навыки самообслуживания. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровое упражнение «Сосчитай пальцы». 2. Серия выдохов в воду. 3. Игровое упражнение «Звезда» на спине. 4. Игровое упражнение «Звезда» на спине. 5. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 6. Игра «Плавучие стрелы».
	Развитие скорости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать дисциплинированность. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Лежание на воде на спине с поддержкой. 3. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игра «Мы веселые ребята».

Декабрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: учить лежанию на воде на спине без поддержки; закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Лежание на воде без поддержки около бортика. 3. Скольжение в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игра «Зеркало».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание. Образовательные: учить выполнять серию выдохов воду; формировать умение лежать на спине без поддержки; закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Выдохи в воду у бортика. 3. Лежание на спине без поддержки. 4. Скольжение в сочетании с выдохом в оду и работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 5. Игра «Караси и карпы» со скольжением.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение четко выполнять команды инструктора. Образовательные: учить выполнять серию выдохов в скольжении с плавательной доской.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду у бортика. 3. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль и серией выдохов воду. 4. Свободное плавание.
	Развитие координации средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. «Звездочка» на

		четко и правильно выполнять упражнения. Образовательные: обучать скольжению в сочетании с работой руками, как при плавании кроль на груди; закреплять ранее полученные навыки.	спине. 4. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди и серией выдохов в воду. 5. Скольжение в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 6. Игра «Зеркало».

	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение четко выполнять правила поведения на воде. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 3. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди и серией выдохов в воду. 4. Игра «Плавучие стрелы».
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать решительность и настойчивость. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжения различными заданиями. 3. Игра «Невод».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение доводить начатое дело до конца.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду.

		Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	3. «Звезда» на спине. 4. Эстафеты с различными видами скольжений.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать решительность и настойчивость. Образовательные: Закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди и серией выдохов воду. 3. Скольжение в сочетание с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 4. Свободное плавание.

Январь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Лежание на спине. 4. Скольжение в сочетании с работой руками (ногами), как при плавании способом кроль на груди. 5. Свободное плавание.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство и настойчивость. Образовательные:	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Разминка у бортика. 3. Серия выдохов в воду. 4. Лежание на

		закреплять ранее полученные навыки.	спине. 5. Скольжение в сочетании с работой руками (ногами), как при плавании способом кроль на груди. Свободное плавание.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений. Образовательные: учить скольжению на спине, отталкиваясь от дна бассейна; закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 3. Скольжение в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди и серией выдохов в воду. 4. Скольжение в сочетании с работой руками ,как при плавании способом кроль на груди. 5. Игра « Вышибалы».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и умение работать в коллективе. Образовательные: учить скольжению в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди; формировать умение скользить на спине, отталкиваясь от дна бассейна.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов воду. 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 4. Скольжение в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. 5. Свободное плавание.

	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение доводить начатое дело до конца. Образовательные: формировать умение выполнять скольжение в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. 4. Эстафеты с

		кроль на груди.	упражнениями на скольжение.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство и умение работать в коллективе. Образовательные: учить скольжению на спине в сочетании с дыханием; закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди в сочетании с серей выдохов. 3. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 4. Свободное плавание.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: формировать умение скользить на спине в сочетании с дыханием; закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в оду. 3. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. 4. Игровые упражнения со скольжением. 5. Свободное плавание.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и целеустремленность. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине в сочетание с дыханием. 3. Скольжение в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игра «Торпеда в цель».

Февраль

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение четко выполнять команды инструктора. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов воду. 3. Скольжение в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди и серией выдохов воду. 4. Скольжение в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. 5. Игра «Рыбак и рыбки».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и целеустремленность. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. 4. Скольжение в сочетании с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение четко выполнять правила игры. Образовательные: учить скольжению на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на спине.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов воду. 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна. 4. Скольжение на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на спине. 5. Свободное плавание.
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на

	характера.	настойчивость и целеустремленность. Образовательные: формировать умение скользить на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на спине.	спине. 4. Скольжение на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на спине. 5. Игра «Караси и карпы».

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение договариваться в коллективе. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами и дыханием. 4. Скольжение на груди с работой руками, как при плавании способом кроль. 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. 6. Плавание облегченным кроем. 7. Свободное плавание.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать чувство товарищества. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди с работой руками (ногами) в сочетании с дыханием. 3. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами. 4. Плавание облегченным кролем на груди. 5. Игра «Усатый сом».
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать желание побеждать в соревновательных	В воде. 1. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди. 2. Скольжение на груди в сочетании с выдохом

		упражнениях. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	в воду и на спине, с работой ногами, держась одной рукой за поручень – вторая вдоль туловища. 3. Скольжение с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди без опоры, на спине с опорой на плавательную доску. 4. Свободное плавание.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и настойчивость. Образовательные: закреплять ранее полученные навыки.	В воде. 1. Различные виды ходьбы и бега. 2. Серия выдохов в оду. 3. Скольжения на груди и на спине. 4. Скольжение с работой руками, как при плавании способом кроль на груди с опорой одной руки на плавательную доску. 5. То же без опоры. 6. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды.

Март

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: Вызывать желание четко выполнять задания инструктора. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди с выдохом в воду и на спине, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль, держась одной рукой за поручень. 3. То же с плавательной доской. 4. Игра « Поезд в туннель» (плавание облегченным кролем).
	Развитие силовой выносливости средствами	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Работа ногами в

	упражнений циклического и ациклического характера.	Воспитательные: воспитывать организованность и самостоятельность. Образовательные: обучение плаванию в ластах с подвижной опорой.	ластах с плавательной доской. 3. Скольжение в сочетании работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди (3-5 метров). 4. Игра «Водное поло».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитание смелости. Образовательные: обучение плаванию в ластах с подвижной опорой.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди с выдохом в воду и на спине, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль, держась одной рукой за поручень. 4. То же с опорой на плавательную доску. 5. Скольжение в ластах с опорой на плавательную доску. 6. Игра « Кто быстрее за мячом» (облегченным кролем).
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать организованность и самостоятельность. Образовательные: Обучение скольжению на спине, отталкиваясь от бортика; закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Плавание в ластах с плавательной доской. 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 4. Скольжение в сочетании с работой руками и ногами, как при плавании способом кроль на груди с выдохом в воду. 5. Игра «Водное поло».

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство и настойчивость. Образовательные:	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжения на груди и на спине, отталкиваясь от бортика.

		закрепление ранее полученных навыков.	4. Скольжения на груди и на спине с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. Плавание в ластах с плавательной доской. 6. То же без плавательной доски. 7. Игра «Торпеды».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжения на груди и на спине. 3. Скольжения на груди и на спине с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Плавание в ластах с плавательной доской. 5. То же без плавательной доски. 6. Игра «Солнышко и дождик».
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: совершенствовать навык плавания.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в оду. 3. Скольжения на груди и на спине. 4. Скольжение на груди в сочетании с выдохом в воду и работой руками (ногами), как при плавании способом кроль. 5. Плавание в ластах без плавательной доски. 6. Игра «Караси и карпы».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества. Образовательные: Закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов воду. 3. Скольжения на груди и на спине. 4. Скольжение в сочетании с выдохом в воду и работой ногами, как при плавании способом кроль на

			груди. 5. Скольжение на спине, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 6. Свободное плавание в ластах.

Апрель

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение доводить начатое дело до конца. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Скольжения на груди и на спине в сочетании с дыханием. 2. Скольжения на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Скольжения на груди и на спине в ластах в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль (с плавательной доской). 4. Игра «Торпеды»
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение четко выполнять команды инструктора. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков	В воде. 1. Скольжения на груди и на спине в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль. 2. Скольжения на груди и на спине в ластах в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль (с плавательной доской). 3. Игра «Невод».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать самостоятельность и организованность. Образовательные: обучение скольжению на спине в ластах с плавательной доской.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игра «Насос». 3. Скольжение на спине и на груди, отталкиваясь от бортика. 4. Скольжение на спине в ластах в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. Свободное

			плавание.
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и сосредоточенность при выполнении заданий. Образовательные: Формирование навыка скольжения на спине в ластах с плавательной доской.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание кролем на груди без выноса рук. 4. Скольжение с плавательной доской на спине, в ластах в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. «Звездочка» на груди и на спине. 6. Игра «Пятнашки с поплавком».

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и целеустремленность Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль с плавательной доской и без нее. 3. Скольжение с плавательной доской на груди и на спине в ластах. 4. Игра «Чай, чай, выручай».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать упорство в достижении цели Образовательные: закрепление полученных ранее навыков	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди и на спине в ластах с плавательной доской. 3. Плавание облегченным кролем на

			груди. 4. Игра «Торпеды».
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: Образовательные: обучение скольжению на спине в ластах без вспомогательных средств.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжения на груди и на спине. 3. Скольжения на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Скольжение на спине в ластах без вспомогательных средств. 5. Свободное плавание.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность Образовательные: Формирование навыка скольжения на спине в ластах без вспомогательных средств.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Скольжение в ластах на груди и на спине без вспомогательных средств. 5. Свободное плавание.

Май

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении.

	ациклического характера.	решительность. Образовательные: закрепление полученных ранее навыков; совершенствование навыка плавания.	2. Скольжение на груди и на спине в сочетании с дыханием и работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Плавание облегченным кролем. 4. «Звездочка» на груди и на спине. 5. Свободное плавание.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство. Образовательные: закрепление полученных ранее навыков; совершенствование навыка плавания.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Серия выдохов в воду. 2. Скольжения на груди и на спине в ластах, в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Игра «Водолазы».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: закрепление полученных ранее навыков; совершенствование навыка плавания.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Плавание облегченным кролем на груди. 3. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Свободное плавание в ластах.
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство. Образовательные: закрепление полученных ранее навыков; совершенствование навыка плавания.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды. 4. Скольжение на спине в сочетании с работой

			ногами, как при плавании способом кроль. 5. Скольжение на груди и на спине в ластах. 6. Игра «Караси и карпы».

	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	Контрольное упражнение №1: погружение с выдохом в воду (длительность выдоха и количество выдохов).
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	Контрольное упражнение №2: умение лежать на воде на груди и на спине (регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног).
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика навыков полученных плавания.	Контрольное упражнение №3:скольжение на груди и на спине (измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев в момент прекращения скольжения).
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных	Контрольное упражнение №4: скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.

		навыков плавания.	

Планирование приоритетного развития психофизических качеств на занятиях по плаванию в подготовительной к школе группе.

Сентябрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вспомнить правила поведения в бассейне и навыки самообслуживания. Образовательные: проверить плавательные навыки.	В воде. 1. Передвижения по дну бассейна различными способами в сочетании с движениями рук. 2. Серия выдохов в воду. 3. Проплывание набольших расстояний с выдохом в воду. Игра «Рыболов».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и сосредоточенность при выполнении упражнений. Образовательные: вспомнить подводящие упражнения для плавания способом кроль на груди.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение с выдохом в воду, в сочетании с гребковыми движениями руками, как при плавании способом кроль на груди. 4. Игры с мячами.
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать упорство	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди поперек бассейна с выдохом в

	ациклического характера.	и умение работать в группе. Образовательные: совершенствовать умение выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна или от бортика.	воду. 3. Скольжение на груди вдоль бассейна с выдохом в воду. 4. Скольжение с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. Скольжения и прыжки через обруч.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. Образовательные: закрепление полученных ранее навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Скольжение в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль на груди. Эстафета.

	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. Образовательные: учить лежать и скользить на спине с подвижной опорой.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине поперек бассейна с плавательной доской. 3. Скольжение на спине вдоль бассейна с плавательной доской. 4. Игра

			«Море волнуется раз…».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение слушать инструктора. Образовательные: закреплять умение скользить на груди и на спине.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Буксировка с использованием снарядов в парах. 4. Скольжение на груди и на спине. 5. Эстафета.
	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и целеустремленность. Образовательные: совершенствовать умение скользить на спине с отталкиванием от дна бассейна.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Прыжки в воде из различных исходных положений. 3. Скольжение на спине поперек бассейна. 4. Скольжение на спине вдоль бассейна. 5. Игра «Салки с поплавком».
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: Образовательные:	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Проплывание небольших расстояний с задержкой дыхания. 3. Игра « Мы веселые ребята».

Октябрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать умение считаться с мнением товарищей. Образовательные: совершенствовать умение лежать и скользить на спине и на груди с подвижной опорой.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине с плавательной доской в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Скольжение на груди с плавательной доской в сочетании дыханием и работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Игра « Пятнашки с поплавком».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и целеустремленность. Образовательные: совершенствовать умение лежать и скользить на спине без опоры.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Скольжение на груди в сочетании с дыханием и работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Игра «Вышибалы».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и умение четко выполнять команды инструктора. Образовательные: закреплять навык скольжения на груди и на спине.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди и на спине с различным положением рук в разных направлениях. 3. Игра «Рыболов». 4. Игра «Водолазы».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание и сосредоточенность при	На суше Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Гребковые

		выполнении заданий. Образовательные: учить скольжению в сочетании с гребковыми движениями руками, как при плавании способом кроль на груди и выдохом в воду.	движения руками у неподвижной опоры. 3. Скольжение в сочетании с гребковыми движениями руками, как при плавании способом кроль на груди и выдохом в воду. 4. Свободное плавание.

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитание чувства товарищества и уверенности в себе Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Упражнения на всплывание. 3. Скольжения на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 5. Игра «Вышибалы».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать желание лучше выполнять упражнения. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль и выдохом в воду. 3. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать эмоционально-	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении.

	характера.	положительное отношение к занятиям в бассейне. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль, руки вдоль туловища. 4. Скольжение на спине с отталкиванием от бортика, руки вдоль туловища. 5. Свободное плавание.
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и целеустремленность. Образовательные: учить плаванию в ластах.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Серия выдохов в воду. 2. Звездочка на груди и на спине. 3. Игровое упражнение «Красим борт». 4. Скольжение в ластах на груди и на спине. 5. Свободное плавание.

Декабрь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Серия выдохов в воду. 2. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 3. Скольжение на спине в сочетании с дыханием и работой ногами, как при плавании способом кроль – руки вдоль туловища. 4. Свободное плавание.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Горизонтальное

	ациклического характера.	при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	лежание на груди и на спине без опоры. 4. Скольжение на груди и на спине. 5. Прыжки из разных исходных положений и с разными заданиями (дельфин, спад, винт) 6. Свободное плавание.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать уверенность в себе при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игровое упражнение «Поезд в туннель». 2. Плавание облегченным кролем на груди и на спине с калабашкой. 3. Плавание кролем на груди и на спине с работой руками и ногами. 4. Игра «Передай мяч».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать организованность при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 4. Игра «Жучок-паучок». 5. Произвольное плавание.

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде.

	упражнений циклического и ациклического характера.	Воспитательные: вызывать желание хорошо выполнять упражнения. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание облегченным кролем на груди в сочетании с выдохом в воду. 4. Плавание на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль – руки вдоль туловища. 5. Игра «Дельфины на охоте».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать желание научиться хорошо плавать. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Горизонтальное лежание на спине и на груди. 4. Произвольное плавание. 5. Игра «Водолазы».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать уверенность в себе. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 4. Плавание облегченным кролем в полной координации. 5. Свободное плавание.
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: Укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение играть самостоятельно, соблюдая правила игры.	На суше. Комплекс упражнение на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду.

		Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на спине у неподвижной опоры. 4. Плавание на спине без выноса рук. 5. Игра «Водолазы».

Январь

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение договариваться с товарищами по игре. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. «Звездочка» на груди и на спине. 4. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. 5. Плавание на груди облегченным кролем. 6. Игра «Невод».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать эмоционально-положительное отношение к занятиям плаванием. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на груди и на спине в сочетании с дыханием и работой ногами, как при плавании способом кроль. 3. Плавание на груди с калабашкой в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 4. Свободное плавание.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение четко выполнять указания инструктора. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 4. Скольжение на

			спине в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 5. Игра «Водолазы».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение играть самостоятельно, соблюдая правила игры. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Скольжение на спине в сочетании с работой руками (ногами), как при плавании способом кроль. 3. Свободное плавание.

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение договариваться с товарищами по игре. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры, в сочетании с дыханием. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль у неподвижной опоры, в сочетании с дыханием. 4. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 5. Игра «Вышибалы».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. «Звездочка» на груди и на спине. 4. Скольжения с

			различным положением рук. 5. Произвольное плавание.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать решимость и уверенность в себе при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание кролем на груди и на спине, работая ногами – руки вдоль туловища. 4. «Звездочка» на груди и на спине. 5. Игра «Гусеница».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Произвольное плавание. 4. Игра «Торпеды в цель».

Февраль

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и целеустремленность. Образовательные: обучение плаванию кролем на груди в ластах. Закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Работа ногами в ластах, как при плавании кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Скольжение на груди в ластах с работой ногами, как при плавании способом кроль на груди. 4. Скольжение на спине в сочетании с работой ногами (руками), как при плавании способом кроль. 5. Игра «Гусеница».

	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать эмоционально положительное отношение к занятиям в бассейне. Образовательные: продолжать обучение плаванию кролем на груди в ластах.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание облегченным кролем на груди в ластах. 4. Плавание кролем на спине без выноса рук. 5. Игра «Водолазы».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание. Образовательные: обучение плаванию кролем на спине в ластах.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ногами в ластах, как при плавании способом кроль на груди (на спине) у неподвижной опоры. 4. То же с плавательной доской. 5. Свободное плавание.
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: закреплять правила поведения в воде. Образовательные: продолжать обучение плаванию кролем на спине в ластах.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание облегченным кролем на груди (на спине) в ластах. 4. Произвольное плавание в ластах. 5. Игра «Вышибалы».

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: закреплять правила поведения в воде. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание в ластах на груди и на спине с плавательной доской. 4. Игра «Караси и

			карпы».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: закреплять правила поведения в воде. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание в ластах облегченным кролем груди (на спине). 4. Игра «Дельфины на охоте».
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные :воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на спине в сочетании с работой руками (ногами), как при плавании способом кроль. 4. Плавание облегченным кролем на груди (на спине) в ластах. 5. Игра «Охотники и утки».
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать организованность при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание облегченным кролем на груди (на спине) в ластах. 4. Эстафета в ластах. 5. Свободное плавание.

Март

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитание выносливости. Образовательные: обучение плаванию в ластах в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Работа ногами в ластах, как при плавании способом кроль на груди (на спине) у неподвижной опоры. 3. Плавание кролем на груди (на спине) в ластах в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 4. Ныряние с разными заданиями.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство. Образовательные: обучение плаванию в ластах в полной координации.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание в ластах на груди (на спине) в сочетании с дыханием и работой руками, как при плавании способом кроль. 4. Игра по желанию детей.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение ориентироваться в бассейне. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Игровое упражнение «Подводная пещера». 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди (на спине), держась одной рукой за поручень – вторая вдоль туловища. 4. Скольжения на груди и на спине. 5. Игра «Водолазы».
	Развитие координации упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение ориентироваться в бассейне. Образовательные:	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание кролем на спине в ластах в полной координации.

		закрепление ранее полученных навыков.	4. Плавание кролем на груди в ластах в полной координации. 5. Игра на ныряние с разными заданиями.

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Плавание облегченным кролем на груди. 5. Эстафета (кроль на груди).
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Произвольное плавание в ластах. 5. Игра по желанию детей.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. 4. Скольжение на

			груди и на спине. 5. Плавание в ластах облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. 6. Свободное плавание.
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Произвольное плавание в ластах. 4. Игра «Невод».

Апрель

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: закрепление правил поведения на воде. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди (на спине) с выдохом в воду. 4. Скольжение на груди (на спине) в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль с различным положением рук. 5. Произвольное плавание в ластах.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивости при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди (на спине) с калабашкой в сочетании с работой руками,

			как при плавании способом кроль. 4. Игра «Невод».
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжения на груди и на спине. 4. Плавание кролем на груди (на спине) в полной координации. 5. Игра «Чай, чай выручай!».
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и терпение. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Игровые упражнения «Звездочка», «Поплавок», «Медуза». 4. Произвольное плавание с резиновыми мячами.

	Развитие скоростно-силовых способностей средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать умение договариваться с товарищами по игре. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Игра «Водолазы». 2. Скольжение на груди (на спине) в сочетании с работой руками (ногами), как при плавании способом кроль. 3. Произвольное плавание в ластах. 4. Игра «Охотники и утки».

	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и целеустремленность. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Эстафеты с использованием облегченных способов плавания. 4. Свободные игры в воде.
	Развитие скорости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: вызывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание кролем на груди с выдохом в воду. 4. Скольжения на груди и на спине. 5. Игра по желанию детей.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать внимание при выполнении упражнений. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Игровые упражнения «Звездочка», «Поплавок», «Медуза». 4. Скольжения на груди и на спине. 5. Свободные игры в воде.

Май

	Цель	Задачи	Содержание
	Развитие общей	Оздоровительные: укрепление мышц	На суше. Комплекс упражнений на

	выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков. Совершенствование навыка плавания.	массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. 4. Произвольное плавание в ластах.
	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков. Совершенствование навыка плавания.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Игра «Водолазы». 4. Игра «Торпеды в цель». 5. Произвольное плавание в ластах.
	Развитие ловкости средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать смелость и решительность. Образовательные: закрепление ранее полученных навыков. Совершенствование навыка плавания.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в воду. 3. Скольжение на груди в сочетании с выдохом в воду. 4. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль. 5. Свободное плавание.
	Развитие координации средствами упражнений циклического и ациклического характера.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: воспитывать настойчивость и упорство.	На суше. Комплекс упражнений на массажных дорожках. В воде. 1. Разминка в движении. 2. Серия выдохов в

		Образовательные: закрепление ранее полученных навыков. Совершенствование навыка плавания.	воду. 3. Скольжение на груди и на спине в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль. 4. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. 5. Свободное плавание.

	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	В воде. Контрольное упражнение №1: координирование дыхания с движением ногами (количество вдохов и выдохов с одновременной работой ногами).
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	В воде. Контрольное упражнение №2: скольжение на груди и на спине в сочетании с работой ногами, как при плавании способом кроль.
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	В воде. Контрольное упражнение№3: скольжение на груди и на спине в сочетании с работой руками, как при плавании способом кроль.
	Диагностика полученных навыков плавания.	Оздоровительные: укрепление мышц ОДА, ССС, ДС. Профилактика плоскостопия. Воспитательные: формировать желание быть первым в	В воде. Контрольное упражнение№4: плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

		соревновательных упражнениях. Образовательные: диагностика полученных навыков плавания.	