

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»*

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного р-на  
Санкт-Петербурга «Умка»  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом по государственному бюджетному  
дошкольному образовательному учреждению  
детский сад №25 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
№ 50-ОД от 31.08.2020 г.

Заведующий \_\_\_\_\_ В.И. Бабушкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАССЕЙНЕ  
групп старшего возраста  
Роговой Екатерины Юрьевны**

Санкт-Петербург  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка:	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	3
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	4
1.1.4.	Сроки реализации рабочей программы	5
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы	5
<b>1.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	6
1.3.1.	Цели и задачи программы по обучению детей плаванию	6
1.3.2.	Планируемые результаты освоения части, формируемой участниками образовательных отношений	6
1.3.3.	Система педагогической диагностики	7
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	7
2.1.	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	7
<b>2.2.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	8
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по обучению детей плаванию	8
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	9
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	9
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	11
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	11
<b>3.2.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	11
3.2.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию	11
3.2.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	13
3.2.3.	Информационно-методическое обеспечение программы	14
3.2.4.	Материально-техническое обеспечение программы	14
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	17
	Особенности организации образовательной деятельности	18

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре в бассейне Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26);
- Уставом ГБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ;
- «Программой обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 5 до 6 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### 1.1.1. Цели и задачи программы

#### Цель рабочей программы:

- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

#### Задачи рабочей программы:

- создавать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- способствовать оздоровлению детского организма;
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

### 1.1.2. Принципы и подходы реализации программы

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально-культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

### **1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей шестого года жизни**

На шестом году имеется некоторое замедление роста (5-6см), при незначительном увеличении веса (примерно 3 кг); здесь сказывается активное развитие опорно-двигательного аппарата, заметный прирост мускулатуры.

Суточная потребность в движении за время пребывания в ДГУ 12-14 тыс. шагов или 3300-4900 метров.

В скелете ребенка появляется ряд изменений: продолжается его окостенение, в особенности конечностей; начинается сращение костей таза, более отчетливыми становятся изгибы позвоночника (в шейном и грудном отделе), намечается выразительно-очерченный свод стопы. Таким образом, устойчивость, прочность скелета увеличивается, хотя он все-таки податлив и может легко деформироваться.

В строении мышц также есть иные качественные сдвиги: значительно увеличивается количество миофибрилл, что свидетельствует об определенной функциональной зрелости, больше становится толщина мышечных волокон. (Следующий этап усиленного роста мышечных волокон в толщину в 12 лет, затем – после полового созревания; дифференцировка мышечной ткани – до 20 лет). К шестому году уже хорошо развиты крупные мышцы туловища, предплечья, бедра. Мелкие мышцы развиваются медленно, это сказывается на точности движений, они еще трудны детям. (Пузин, Семенова, Яковлева, Кондакова-Харламова). Улучшение иннервации мышечных волокон и развитие центральной нервной системы проявляются в координации движений различных мышечных групп. Таким образом, разные движения детей становятся согласованнее и сложнее.

Существенно улучшается работа дыхательного аппарата ребенка. Окружность грудной клетки становится больше. Ребра по отношению к позвоночнику приобретают более наклонное положение, что увеличивает подвижность грудной клетки. Таким образом вдох и выдох становятся глубже, возрастает потребность в повышенном газообмене. Усиленно развивается сама легочная ткань: легочные дольки увеличиваются, принимают отчетливую форму (похожую на гроздь винограда). Это обеспечивает увеличение легочной поверхности. В результате всех изменений возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ) до 1600 см<sup>3</sup> - у мальчиков и 1950 см<sup>3</sup> - у девочек. При высоком двигательном режиме в дошкольных учреждениях ЖЕЛ возрастает до 1600 – 1400 см<sup>3</sup> (данные Т.М. Осокиной, М.П. Голощекиной и др.) (Юрко Г.П. 1777 см<sup>3</sup>)

Сердечно сосудистая система шестилетнего ребенка также становится совершеннее: заметно утолщается мышца сердца, развиваются его сосуды и нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений, пульс становится ровнее и реже - 93-95 ударов в минуту; объем сердца – 20, 6; Р: артериальное давление – 94/64 мм ртутного столба.

Таким образом, дети становятся более сильными, могут справляться с увеличенной нагрузкой, выполнять специальные дыхательные упражнения. Так, в п. Фролова показано, что дыханию доступен общий объем беговой нагрузки на физкультурных занятиях в начале года 900м, в конце – 1600 м.

Движения детей уже более осознанные и четкие, так как совершенствуется работа всех анализаторных систем. Появляется более тонкая дифференциация различных ощущений и их комплексное восприятие, отраженное в слове.

Дети осваивают сложные основные движения, спортивные игры. Мозг ребенка способен воспроизводить информацию, как мозг взрослого. Мышление детей уже не только конкретное, но и с опорой на словесное обобщение. Детям становятся доступным понимание отдельных свойств и качеств движений, они могут различать в движении не только основные черты, а также некоторые детали. Внимание шестилетних детей может быть вполне устойчивым, собранным. Достаточно хорошо развита двигательная память.

Двигательный анализатор достигает наибольшей зрелости. В связи с этим ребенок хорошо дифференцирует мышечные ощущения, способен их осознать. Это позволяет широко использовать в работе с дошкольниками этого возраста подводящие упражнения. В стадии активного созревания находятся зрительные и слуховые анализаторы, в связи с этим перегрузка этих анализаторов может привести к появлению отклонений. Следовательно, важно соблюдать гигиенические рекомендации по охране зрения и слуха.

Развитие ориентировочно-исследовательской деятельности, мышления ребенка позволяет воспитателю дать более точное объяснение во время показа, учить детей анализировать движение. В результате от ориентировки по ходу действия, которая ярко выражена в младшем возрасте, ребенок шестого года жизни постепенно переходит к предварительному продумыванию движения, появляется дифференцированное двигательное представление, на основе которого он затем действует самостоятельно.

Обучая детей движениям, воспитатель продолжает опираться на их высокие подражательные способности. Но перестраивается и характер подражания: от мало осознанного, непосредственного копирования движений (репродуктивного подражания), ребенок начинает подниматься до сознательного, целенаправленного усвоения образца (продуктивного подражания).

В связи с дифференцированным восприятием движений появляется и более конкретная объективная оценка и самооценка движений. Возрастает интерес к качеству движений, он может быть устойчивым.

Новые двигательные навыки легко формируются (бывает меньше ошибок, меньше требуется повторений), при закреплении могут быть весьма прочными, поэтому так важно добиваться правильного способа выполнения движений.

В целом возможности детей в овладении двигательной деятельностью возрастают существенным образом: они могут выполнять в основном технически правильно наиболее существенные элементы основных движений, катания на коньках, ходьбы на лыжах, плавания. Игры намного разнообразнее. Все больше начинают привлекать детей те из них, в которых нужно проявить ловкость, сообразительность. В играх проявляются элементы соревнования. Но самостоятельно организовать и проводить подвижные игры (особенно, с правилами), большей частью дети еще не умеют. Поэтому игры кратковременны; в этом направлении требуется систематическая воспитательная работа.

#### **1.1.4. Сроки реализации рабочей программы**

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года.

#### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития личности ребёнка. Основные характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на

этапе завершения дошкольного образования и являются определённым отражением образовательных воздействий при реализации основных образовательных областей.

### **1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

#### **1.3.1. Цели и задачи программы по обучению детей плаванию**

*Цель программы:*

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формулируются следующие *задачи*:

*Оздоровительные:*

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

*Образовательные:*

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки;
- освоить спортивную терминологию.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

#### **1.3.2. Планируемые результаты освоения программы**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- «Звёздочку» на груди и на спине.
- Скольжение на груди с плавательной доской на вдохе и выдохе.
- Скольжение на спине с плавательной доской.
- Задержка дыхания в «поплавке» на 7 счётов.
- Проплывание бассейна ногами кролем на спине с плавательной доской.
- Нырять и доставать предметы со дна бассейна.

### 1.3.3. Система педагогической диагностики

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

#### Дошкольный возраст

В области физического развития детей дошкольного возраста основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

### *В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

### *В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

## **2.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**2.2.1. Образовательная программа по обучению детей плаванию** имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Вороновой Е. К.

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

#### *Содержание образовательной деятельности:*

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами.
- Совершенствовать выполнение упражнений.
- Передвижения с выдохом в воду.
- Продолжать учить погружению под воду с головой с открытыми глазами.
- Учить делать вдох и выдох под воду не останавливаясь.
- Учить скольжению на груди на вдохе и выдохе с плавательной доской.
- Учить плавание ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской.



- Обучать упражнению «Мельница с правильной работой рук.
- Учить задержке дыхания в «поплавке».
- Учить доставать предметы со дна бассейна.
- Учить детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).

### 2.2.2. Культурно-досуговая деятельность

Культурно-досуговая деятельность организуется во 2-ой половине дня 1 раз в месяц.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая раннего возраста	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Развитие культурно-досуговой деятельности позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Месяц	Название
октябрь	Игры, эстафеты «Здравствуй осень»
ноябрь	Игры, эстафеты «Непогода»
декабрь	Игры, эстафеты «Новогодняя сказка»
январь	Игры, эстафеты «Зимушка-зима» (лыжи, коньки, снежки, санки)
февраль	Игры, эстафеты «Подрастём в морфлот пойдём»
март	Игры, эстафеты «Мамин день»
апрель	Игры, эстафеты «Капель»
май	Игры, эстафеты «День Победы»

### 2.2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- благодарность родителям за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	« Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Способы закаливания в зимний период»
6.	Февраль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Оформление рекомендаций по организации летнего отдыха Письменная консультации для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды» Индивидуальные консультации для родителей
10.	Июнь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Оздоровительное плавание»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	В зале	В бассейне
Вторая группа раннего возраста	10 минут	2	1
Младшая	15 минут	2	1
Средняя	20 минут	2	1
Старшая	25 минут	2	1
Подготовительная	30 минут	2	1

### 3.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

#### 3.2.1. Особенности организации образовательной деятельности

В ДОО проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

#### **Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;

- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### **3.2.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-пространственная среда бассейна предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство бассейна приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

#### **Принципы создания и использования предметно-пространственной среды.**

Условия создания и использования развивающей предметно-пространственной среды соответствуют ФГОС:

- соответствие возрастным возможностям и требованиям образовательной программы;
- индивидуальная ориентированность
- эстетичность и гармоничность;
- развивающая, активизирующая и деятельностная направленность;
- динамичность и вариативность;
- учёт ближайшей и актуальной зоны развития ребёнка;
- сменяемость и содержательная наполняемость;
- трансформируемость и полифункциональность;

- доступность средового материала для самостоятельного и творческого использования;
- безопасность.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок
Физическое развитие	<b>Игрушки ,мяч</b>	Сентябрь
	Игрушки, надувные круги, мячи, пенопластовые доски, тонущие предметы	Октябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые, доски, мячи, тонущие предметы	Ноябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, рыбки и палочки тонущие	Декабрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, ворота	Январь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, подводные кольца	февраль
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, плавающие кольца	Март
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Апрель
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, корзины для мячей	Май
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, нудлсы, корзины для мячей	Июнь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, нудлсы, кольца	Июль
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, нудлсы, мячи силиконовые, обручи для ныряния	Август

### 3.2.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы (учебно–методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)
Методические разработки для формирования образовательной программы	От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2015 Воронова Е. Программа обучения плаванию в детском саду./ Воронова Е.– М.: Детство-Пресс, 2010.
Физическое развитие	Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие./ Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. Васильева М.А. Программа обучения и воспитания в детском саду./ Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников./ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003. Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками./ Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации./ С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. –

	<p>М.: Мозаика-Синтез, - 2005.</p> <p>Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011.</p> <p>Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман–Этерна, 2009</p> <p>Фирсов З.П. Плавать, раньше, чем ходить./ З.П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.</p>
Интернет-ресурсы:	<p>Всероссийская федерация плавания – <a href="http://www.russwimming.ru">www.russwimming.ru</a></p> <p>Портал о спортивном плавании – <a href="http://swimming.ru">swimming.ru</a></p> <p>Все о плавании – <a href="http://forum.swimming.ru">forum.swimming.ru</a></p> <p>Сайт о плавании – <a href="http://plavaem.info">plavaem.info</a></p> <p>Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - <a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a></p>

### 3.2.4. Материально-техническое обеспечение программы

Образовательная область	Материально-техническое обеспечение
Физическое развитие (инвентарь)	<p>Круги надувные (70 см ) –4</p> <p>Круги надувные (60 см)-2</p> <p>Игрушки (рыбки, лягушки, черепашки, рыбки)-10</p> <p>Доски для плавания большие– 9</p> <p>Доски для плавания маленькие-8</p> <p>Колобашки для плавания-8</p> <p>Нудлсы - 3</p> <p>Трубки для ныряний-3</p> <p>Палочки цветные тонущие - 10</p> <p>Рыбки цветные тонущие – 6</p> <p>Морские коньки тонущие-5</p> <p>Очки – 5</p> <p>Лейки маленькие-2</p> <p>Рак-1</p> <p>Мячи ёжики-5</p> <p>Мячики арбузы-6</p> <p>Мячи разноцветные-3</p> <p>Ласты-4</p> <p>Надувные мячи-2</p> <p>Кольца плоские цветные – 12</p> <p>Бубен-2</p> <p>Игрушки прилипалы – 2 набора (черепашки, уточки)</p> <p>Баскетбол – 2</p> <p>Волейбол – 1</p> <p>Кольцеброс – 1</p> <p>Овощи – 1 набор</p> <p>Фрукты – 1 набор</p> <p>Кольца для ныряния – 2</p> <p>Плавающее кольцо – 2</p> <p>Дельфинчик-1</p> <p>Кораблики-5</p> <p>Книжки-непромокайки-2</p>

	<p>Разноцветные шарики-40 штук  Дорожка разграничитель – 1  Тазик оранжевый -2</p>
<p>Физическое развитие  (техника, мебель и т.д.)</p>	<p>Шкафчик д/раздевалки инв № 10600396-415 -20  Зеркало – 2  Фен на пружине – 2  Раковина детская– 2  Раковина для взрослых-1  Душевых– 6  Ножные ванны-2  Стол инструктора – 1  Катушка д/хранения разделительных дорожек инв № 106003379 – 1  Дорожки разделительные 6-8 м инв № 10600382-385 - 4  Подводный робот д/чистки бассейна – 1  Вытяжной шкаф (кран, гофра, слив, вент-тор, шнур) – 1  Часы д/бассейна - 1  В 84 стол угловой письменный инв № 10600392 – 1  Термометр-1  Градусник для воды-1  Набор для замера хлора-1  Жалюзи (бол) с русалками – 4  Стеллаж пластмасса для игрушек-1  Стойка разборная д/спорт. Инвентаря – 1</p> <p>Ведро – 2  Душевая комната-1  Швабра (дерев) – 1  Стеклоочиститель – 1  Ершик д/унитаза – 3  Стол д/массажа с валиком – 1  Стул – 4  Вешалка д/одежды (черная) – 1  Полотенце хлопковое махровое – 160  Ведро д/мусора – 2</p> <p>Унитаз – 1  Унитазы детские-2  Швабра деревянная длинная щетка – 1  Швабра скребок для бассейна – 1  Совок+швабра серые – 1  Корзина для белья – 2  Скамья 1 местная – 2+3  скамья 2 местная – 2+3  Скамья разноцветная пластик 2 метра – 1  Декор пеликаны-4  Лилии декор-2  Одеяло детское – 2</p>

	Подушка детская- 2 Наволочка – 2 Простынь – 2 Шкаф подвесной для хоз. инвентаря – 1 Музыкальный центр – 1
--	---



## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

## ГРУППА старшего возраста      МЕСЯЦ Сентябрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/ оборудование/ материалы
1.	1 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания,	-Беседа с детьми. <i>Занятие проводится в группе.</i> <b>-познакомиться с детьми</b> - Рассказать о воде, о свойствах воды, о правилах поведения в бассейне, условных сигналах. Выяснить знают ли дети в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях, чему будем учиться -показать фото и видео - рассказать о способах плавания.		Игра «Золотая рыбка»		-Наглядный материал -фото, видео
2.	2 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - ознакомить с основными правилами поведения в нем, с гигиеническими требованиями.	-Беседа с детьми. <i>Занятие проводится в группе.</i> <b>-напомнить детям о прошлом занятии, выяснить что дети усвоили.</b> <b>- познакомить детей с гигиеническими требованиями и правилами поведения в бассейне.</b> - напомнить в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях, чему будем учиться -показать фото и видео - напомнить о способах плавания.		Игра «Золотая рыбка»		-Наглядный материал -фото, видео
3.	3 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем, с гигиеническими	-Беседа с детьми. - Посетить бассейн- экскурсия: раздевалка – душ – чаша бассейна – душ - раздевалка; побеседовать с детьми, выяснить, были ли они когда-нибудь в бассейне, рассказать, как надо вести себя в бассейне; показать помещения, где надо раздеваться, мыться под душем и плавать.		- выяснить у детей что они усвоили -игра «Плавает - не плавает?»		Игрушки, мяч

		требованиями.	Рассказать о воде, о свойствах воды, о правилах поведения в бассейне, условных сигналах. Выяснить знают ли дети в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях.				
4.	4 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - Ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем, с гигиеническими требованиями.	-Беседа с детьми. - Посетить бассейн- экскурсия: выяснить что дети запомнили о правилах поведения в бассейне, о гигиенических требованиях, о структуре бассейна, об алгоритме проведения занятий, о свойствах воды и пользе плавания. Выяснить знают ли дети в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях. - разминка: -«Паровозик»: ходьба с попеременной работой рук, «чух-чух» на выдохе - «Самолет»: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у] - Ходьба на месте. - И. п. — о. с. 1 — прямые руки в стороны; 2-3-4 — маховые движения рук вниз-вверх. - И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно) - И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны — вдох; 2 — присед с обхватом руками ног. - И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. <i>Рыбкам</i> прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать.		-игра «Плавает - не плавает?»		Игрушки, мяч

			<p>- И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку». Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку» -Рассказать детям о способах плавания.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста      МЕСЯЦ - \_\_\_\_октябрь\_\_\_\_

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
5.	1 неделя октября	-Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены; -ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.	<p>- Беседа с детьми. - Ходьба на месте. - И. п. — о. с.     1— прямые руки в стороны;     2-3-4 — маховые движения рук вниз-вверх и произнесением на выдохе «ха-ха-ха» - И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверху.     Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно) - И. п. — основная стойка.     1 — руки в стороны — вдох;     2 — присед с обхватом руками ног и произнесением «бах» на выдохе. - И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног. - И. п. — лежа на груди, руки впереди.     <i>Рыбка</i>м прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать. - И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку». Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку».</p>	<p>- <i>«Паровозик»</i>: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде) - <i>«Самолет»</i>: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде - <i>«Кораблик»</i>: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. - <i>«Пружинки»</i>: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка. - <i>«Смотри на пузырьки»</i>: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз.     Выдох продолжительный через нос и рот. - <i>«Лодка у причала»</i>: лежать на воде, держась за опору - <i>«Мотор»</i>: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты); - То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p>	<p>- Подвижная игра <i>«Телефон»</i>: сказать под водой «мама», «вода». -Подвижная игра <i>«Догони меня»</i> -Свободное плавание.</p>		Игрушки, мячи.

6.	2 неделя октября	-Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены; -ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.	<p>- И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног.</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди. <i>Рыбкам</i> прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать.</p> <p>- И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку».</p> <p><b>Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку».</b></p>	<p>- <i>«Паровозик»</i>: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде)</p> <p>- <i>«Самолет»</i>: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде</p> <p>- <i>«Кораблик»</i>: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду.</p> <p>- <i>«Пружинки»</i>: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка.</p> <p>- <i>«Смотри на пузырьки»</i>: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Выдох продолжительный через нос и рот.</p> <p>- <i>«Лодка у причала»</i>: лежать на воде, держась за опору</p> <p>- <i>«Мотор»</i>: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты);</p> <p>- То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p>	<p>- Подвижная игра <i>«Телефон»</i>: сказать под водой «мама», «вода».</p> <p>-Подвижная игра <i>«Догони меня»</i></p> <p>-Свободное плавание.</p>		Игрушки, мячи.
7.	3 неделя октября	-Обучение скольжению на груди на вдохе и выдохе.	<p>- <i>«Тростинка»</i>, ходьба на месте на носках, руки вверху.</p> <p>-<i>«Чебурашка»</i>: ходьба на месте на пятках, руки за головой.</p> <p>- Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 3-4 — расслабленные руки опустить вниз — выдох.</p> <p>- <i>«Мельница»</i>: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху, другая внизу. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад.</p> <p>- И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.</p>	<p>- <i>«Паровозик»</i>: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде)</p> <p>- <i>«Самолет»</i>: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде</p> <p>- <i>«Кораблик»</i>: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду.</p> <p>- <i>«Пружинки»</i>: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка.</p> <p>- <i>«Смотри на пузырьки»</i>: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Выдох продолжительный через нос и рот.</p> <p>- <i>«Лодка у причала»</i>: лежать на воде, держась за опору</p> <p>- <i>«Мотор»</i>: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты);</p>	<p>- Подвижная игра <i>«Рыбак и рыбки»</i></p> <p>- Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, тонущие предметы.

			<p>Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища.</p> <p>Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, — 3х8 секунд.</p> <p>- «Звезда»: И. п. — лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 — прогнуться; 2—3 — задержать дыхание, держать; 1 — и. п.</p> <p>- «Сдуй пылинки с ног»: И. п. — сидя, руки вдоль туловища. Выдохи через рот, нос. Во время вдоха открывать рот трубочкой.</p>	<p>- То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p>			
8.	4 неделя октября	-Обучение скольжению на груди на вдохе и выдохе.	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх, другая внизу. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад</p> <p>- И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища.</p> <p>Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, — 3х8 секунд.</p> <p>- «Звезда»:</p>	<p>- «Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками.</p> <p>- Бег гигантскими шагами</p> <p>- Прыжки лицом, спиной вперед</p> <p>-Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде</p> <p>- «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста»</p> <p>- «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот</p> <p>- «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика.</p> <p>- «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники)</p> <p>- Скольжение с доской на вдохе и выдохе.</p>	<p>- Подвижная игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>- Свободное плавание, индивидуальная работа</p> <p>- «Спой песенку рыбкам»: выдохи в воду.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, тонущие предметы.

			<p>И. п. — лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 — прогнуться; 2—3 — задержать дыхание, держать; 2 — и. п.</p> <p>- «Сдуй пылинки с ног»: И. п. — сидя, руки вдоль туловища. Выдохи через рот, нос. Во время вдоха широко открывать рот.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - ноябрь

№ Заня тия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключитель- ная часть	Индиви дуальная работа	Оснаще ние среды/ оборудо вание/ материа лы
7	1 неде ля нояб ря	<p>- Дальнейшее обучение скольжению на груди на вдохе и выдохе.</p> <p>- Закрепление пройденного материала.</p>	<p>-«Цапля»: ходьба на месте с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки — в стороны .</p> <p>-«Лягушата»: выпрыгивания из полу приседа вверх.</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Поочередные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно)</p> <p>-«Журавлик»: И. п. — стоя, руки сцеплены вверху. 1 — медленный наклон вперед; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на груди. Ноги кроль на груди.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги кроль на груди.</p> <p>-«Звезда»: И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — прогнуться, поднять таз; 2-3 — держать, задержав дыхание.</p>	<p>-Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде</p> <p>- «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста».</p> <p>- «Мотор»: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты);</p> <p>- То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p> <p>- «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот</p> <p>- «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика.</p> <p>- «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники)</p> <p>- Скольжение с доской на вдохе и выдохе.</p>	<p>Подвижная игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>- Свободное плавание, индивидуальная работа</p> <p>- «Спой песенку рыбок»: выдохи в воду.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>



8	2 недел я нояб ря	<p>- Дальнейшее обучение Скольжению на груди на вдохе и выдохе.</p> <p>- Закрепление пройденного материала.</p>	<p>-«<i>Цапля</i>»: ходьба на месте с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки — в стороны .</p> <p>-«<i>Лягушата</i>»: выпрыгивания из полу приседа вверх</p> <p>-«<i>Мельница</i>»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно)</p> <p>-«<i>Журавлик</i>»: И. п. — стоя, руки сцеплены вверху. 1 — медленный наклон вперед; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на груди. Ноги кроль на груди.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги кроль на груди.</p> <p>-«<i>Звезда</i>»: И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — прогнуться, поднять таз; 2-3 — держать, задержав дыхание.</p>	<p>-Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде</p> <p>- «<i>Страус</i>»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста».</p> <p>- «<i>Мотор</i>»: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты);</p> <p>- То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p> <p>- «<i>У кого больше пузырей?</i>»: выдох в воду через нос и рот</p> <p>- «<i>Аквалангисты</i>»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика.</p> <p>- «<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить наруканники)</p> <p>- Скольжение с доской на вдохе и выдохе.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Гуси</i>»</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>
9	3 неде ля нояб ря	<p>- Закрепление пройденного материала</p>	<p>-«<i>Цапля</i>»: ходьба на месте с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки — в стороны.</p> <p>-«<i>Лягушата</i>»: выпрыгивания из полу приседа вверх</p> <p>-«<i>Мельница</i>»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно)</p> <p>-«<i>Журавлик</i>»: И. п. — стоя, руки сцеплены вверху 1— медленный наклон вперед;</p>	<p>- «<i>Мотор</i>»: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты);</p> <p>- То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p>	<p>1. Подвижная игра «<i>Найди клад</i>» — 2 минуты.</p> <p>2. Свободное плавание, индивидуаль</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, т</p>

			<p>2 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на груди. Ноги кроль на груди.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги кроль на груди.</p> <p>-«Звезда»:</p> <p>И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 — прогнуться, поднять таз;</p> <p>2-3 — держать, задержав дыхание.</p>	<p>- «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот</p> <p>- «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика.</p> <p>- «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники)</p> <p>- Скольжение с доской на вдохе и выдохе.</p>	<p>ная работа.</p>		<p>онущие предметы.</p>
10	4 недели ноября	- Закрепление пройденного материала	<p>-«Мельница»</p> <p>И. о. — стоя, ноги врозь, правая рука вверху.</p> <p>Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее.</p> <p>-И. п. — стоя ноги врозь, руки за спиной.</p> <p>1 — наклон влево;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.</p> <p>1 — наклон вперед, хлопок руками впереди;</p> <p>2 — и. п.</p> <p>- И. п. — о. с.</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди.</p> <p>Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>- «Мотор»: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты);</p> <p>- То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы.</p> <p>- «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот</p> <p>- «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика.</p> <p>- «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники)</p> <p>- Скольжение с доской на вдохе и выдохе.</p>	<p>Подвижная игра «Найди клад» — 2 минуты.</p> <p>3.</p> <p>Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - декабрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
11	1 неделя декабря	-Закрепление пройденного материала.	-«Мельница» И. о. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее. -И. п. — стоя ноги врозь, руки за спиной. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3-4— то же в другую сторону. -И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 — наклон вперед, хлопок руками впереди; 2 — и. п. - И. п. — о. с. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль.	- «Мотор»: держась за поручень на груди, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты); - То же на спине держась за поручень хватом снизу около головы. - «У кого больше пузырей?»: выдох в воду через нос и рот - «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика. - «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники) - Скольжение с доской на вдохе и выдохе.	-Подвижная игра «Найди свой цвет». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
		-Закрепление пройденного	-Ходьба на месте на носках, на пятках. -«Мельница»	-Бег «змейкой» по бассейну -Прыжки с опусканием лица в воду	-Подвижная игра «Сомбреро».		Игрушки ,

12	2 неделя дека бря	материала.	<p>И. о. — стоя, ноги врозь, правая рука вверху. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее.</p> <p>-И. п. — стоя ноги врозь, руки за спиной. 1— наклон влево; 2— и. п.; 3-4— то же в другую сторону.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 — наклон вперед, хлопок руками вперед; 2 — и. п.</p> <p>- И. п. — о. с.</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>-Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед</p> <p>-Выдохи в воду</p> <p>-«<i>Батискаф</i>»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде.</p> <p>-«<i>Мотор</i>»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде.</p> <p>-То же, но на спине, хват за поручень снизу.</p> <p>- Упражнение «<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине (кто дольше?)</p> <p>-Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль.</p>	-Свободное плавание, индивидуальная работа.		надувные круги, пенопласт овые доски, то нущие предмет ы.
13	3 неделя дека бря	-Обучение правильной работе ног кролем на груди. -Закрепление пройденного материала.	<p>-«<i>С кочки на кочку</i>»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе</p> <p>-«<i>Вдыхаем аромат луга</i>»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с. 1— кисти к плечам; 2 — руки вверх; 3 — кисти к плечам; 4 — и. п.</p> <p>- «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног</p>	<p>-«<i>Моряки плывут</i>»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>-Выпрыгивание из приседа, выдохи в воду — 5 раз.</p> <p>-«<i>Мотор</i>»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде.</p> <p>-То же, но на спине, хват за поручень снизу.</p> <p>-«<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны</p>	-Подвижная игра « <i>Затейники</i> » -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопласт овые доски, то нущие предмет ы.

			<p>- И. п. — сидя, упор руками сзади.  1 — поднять таз, носки вниз;  2 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же.  Попеременные движения ног способом кроль.</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди, кисти соединены.  1 — поднять прямые руки, ноги, прогнуться;  2— 3 — держать;  3 — и. п.</p>	<p>-«<i>Стрелка</i>»: скольжение на груди, прямые руки за головой — одна ладонь лежит на другой.</p> <p>-Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль.</p>			
14	4 неделя декабря	<p>-Обучение правильной работе ног кролем на груди.  -Закрепление пройденного материала.</p>	<p>-Ходьба на месте с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад  -Легкий бег с на месте.  -«<i>С кочки на кочку</i>»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе  -«<i>Вдыхаем аромат луга</i>»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания  -И. п. — о. с.  1- кисти к плечам;  2 — руки вверх;  3 — кисти к плечам;  4 — и. п.</p> <p>- «Пружинка»:  И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног.</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади.  1 — поднять таз, носки вниз;  2 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же.  Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-«<i>Моряки плывут</i>»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс.  -Выпрыгивание из приседа, выдох в воду — 5 раз.  -«<i>Мотор</i>»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде.  -То же, но на спине, хват за поручень снизу.  -«<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны  -«<i>Стрелка</i>»: скольжение на груди, прямые руки за головой — одна ладонь лежит на другой.  -Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Затейники</i>»  -Свободное плавание, индивидуальная работа  -Выдох в воду</p>		<p>Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - январь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
15	1 неделя января	-Обучение скольжению на спине с доской. Закрепление пройденного материала.	-«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания -И. п. — о. с. 1- кисти к плечам; 2 — руки вверх; 3 — кисти к плечам; 4 — и. п. - «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног. - И. п. — сидя, упор руками сзади. 1 — поднять таз, носки вниз; 2 — и. п. -И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.	Сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос -5 раз. -Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох короткий, выдох в три раза длиннее. Доску держать за нижний край -Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.	-Подвижная игра «Водный баскетбол». - Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тоновые предметы.
16	2 неделя января	-Обучение скольжению на спине с доской. Закрепление пройденного	-«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания -И. п. — о. с. 1- кисти к плечам; 4 — руки вверх; 5 — кисти к плечам; 4 — и. п.	Сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос -5 раз. -Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с	-Подвижная игра «Водный баскетбол». - Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тоновые

		о материала.	<p>- «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног.</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади. 2 — поднять таз, носки вниз; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>дыханием. Вдох короткий, выдох в три раза длиннее. Доску держать за нижний край</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>			предметы.
17	3 неделя января	-Обучение скольжению на спине с доской. Закрепление пройденного материала.	<p>-«<i>Вдыхаем аромат луга</i>»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с. 1- кисти к плечам; 2— руки вверх; 3— кисти к плечам; 4 — и. п.</p> <p>- «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног.</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади. 1— поднять таз, носки вниз; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-«<i>Звезда</i>»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>-«<i>Стрелка</i>»: скольжение на груди, прямые руки за головой — одна ладонь лежит на другой</p> <p>- скользить до противоположного бортика.</p> <p>-Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха).</p> <p>-Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох короткий, выдох в три раза длиннее. Доску держать за нижний край</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Щука и рыбки</i>».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

18	4 неделя января	-Обучение скольжению на спине с доской. Закрепление пройденного материала.	<p>-«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <p>1- кисти к плечам;</p> <p>2— руки вверх;</p> <p>3— кисти к плечам;</p> <p>4 — и. п.</p> <p>- «Пружинка»:</p> <p>И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног.</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади.</p> <p>1— поднять таз, носки вниз;</p> <p>2 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же.</p> <p>Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>-«Стрелка»: скольжение на груди, прямые руки за головой — одна ладонь лежит на другой</p> <p>- скользить до противоположного бортика.</p> <p>-Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха).</p> <p>-Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох короткий, выдох в три раза длиннее. Доску держать за нижний край</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>	<p>-Подвижная игра «Щука и рыбки»</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p> <p>-Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха)</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тоновые предметы.
----	-----------------	--	---	---	---	--	---



ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - февраль

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
19	1 неделя февраля	Обучение скольжению с различным положением рук и туловища. Закрепление пройденного материала.	<p>-И. п. — стоя, руки в стороны. 1— вдох; 2 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону</p> <p>-И. п. — то же. 1 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 2 — и. п.</p> <p>-И.п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- И. п. — то же. 1 — прогнуться, поднять таз; 2— 3 — держать; 4— и. п.</p> <p>-И. п. — то же. 1 — руки вверх, втянуть живот — вдох; 2 — и. п. — выдох.</p>	<p>-Выдохи в воду <i>«Посмотри на меня»</i>: погружение в воду с открыванием глаз под водой</p> <p>-<i>«Звезда»</i>: лежание на груди, спине.</p> <p>-<i>«Стрелка»</i>: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе)</p> <p>-Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс</p> <p>-Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>	<p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p> <p>-Подвижная игра <i>«Насос»</i>: выдыхать в воду, стоя в парах.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

20	2 неделя февраля	Обучение скольжению с различным положением рук и туловища. Закрепление пройденного материала.	<p>-И. п. — стоя, руки в стороны. 3 — вдох; 4 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону</p> <p>-И. п. — то же. 1 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 2 — и. п.</p> <p>-И.п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- И. п. — то же. 1 — прогнуться, поднять таз; 2 – 3 — держать; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. 1 — руки вверх, втянуть живот — вдох; 2 — и. п. — выдох.</p>	<p>-Выдохи в воду <i>«Посмотри на меня»</i>: погружение в воду с открыванием глаз под водой</p> <p>-<i>«Звезда»</i>: лежание на груди, спине.</p> <p>-<i>«Стрелка»</i>: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе)</p> <p>-Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс</p> <p>-Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>	<p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p> <p>-Подвижная игра <i>«Насос»</i>: выдыхать в воду, стоя в парах</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
21	3 неделя февраля	Обучение скольжению с различным положением рук и туловища.	<p>И. п. — стоя, руки в стороны. 1- вдох; 2 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.</p>	<p>-Выдохи в воду <i>«Посмотри на меня»</i>: погружение в воду с открыванием глаз под водой.</p> <p>-<i>«Звезда»</i>: лежание на груди, спине.</p> <p>-<i>«Стрелка»</i>: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе)</p> <p>-Скольжение на груди в</p>	<p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p> <p>-Подвижная игра <i>«Насос»</i>: выдыхать в воду, стоя в па-</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, то

		Закрепление пройденного материала.	<p>Повороты туловища из стороны в сторону</p> <p>-И. п. — то же. 3 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 4 — и. п.</p> <p>-И.п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- И. п. — то же. 1 — прогнуться, поднять таз; 4 — 3 — держать; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. 2 — руки вверх, втянуть живот — вдох; 3 — и. п. — выдох.</p>	<p>согласовании с движениями рук способом брасс</p> <p>-Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>	рах.		нущие предметы.
22	4 неделя февраля	- Закрепление пройденного материала	<p>И. п. — стоя, руки в стороны. 1- вдох; 2 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону</p> <p>-И. п. — то же. 1 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 2 — и. п.</p> <p>-И.п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом</p>	<p>-Выдохи в воду «<i>Посмотри на меня</i>»: погружение в воду с открыванием глаз под водой</p> <p>-«<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине.</p> <p>-«<i>Стрелка</i>»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе)</p> <p>-Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс</p> <p>-Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>-Скольжение на спине с пенопластовой доской. Доску держать у живота двумя руками и не отпускать.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Найди клад</i>»: достать 3 предмета со дна.</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, то нущие предметы.

			<p>кроль</p> <p>- И. п. — то же.</p> <p>1 — прогнуться, поднять таз;</p> <p>2-3 — держать;</p> <p>4 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же.</p> <p>1 — руки вверх, втянуть живот — ВДОХ;</p> <p>2 — и. п. — ВЫДОХ.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - март

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
23	1 неделя марта	- Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепление пройденного материала.	-Ходьба: 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз - «Мельница»: И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний) -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п. -И. п. — сидя, упор руками сзади — поднять левую ногу; 1 — поднять правую ногу; 2-4— медленно опустить ноги в и. п. -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей.	-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. -«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. -То же, но на спине, хват за поручень снизу. -И. п. — стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Выполнять выдохи в воду под счет: 1 — вдох; 2—3—4 — выдох. -Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе. - Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс. - Плавание на груди, спине с доской при помощи движений ног способом кроль.	-Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна. -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			Одновременное поднимание коленей. -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.				
24	2 неделя марта	- Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепление пройденного материала.	-Ходьба:  1— руки вперед; 2— руки вверх; 3— руки в стороны; 4 — руки вниз  - «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)  -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п  -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль  -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднимание коленей -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.	-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. -И. п. — стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Выполнять выдохи в воду под счет: 1 — вдох; 2—3—4 — выдох.  -Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе. - Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс. - Плавание на груди, спине с доской при помощи движений ног способом кроль.	-Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна. -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
25	3 неделя марта	- Обучение скольжению на груди,	-Ходьба:  1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз	-«Стрелка» — «Кто дальше скользит на груди?» Результат фиксировать. - «Поплавок»: всплытие с	-Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна.		Игрушки, надувные круги, пенопласт

		спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепление пройденного материала.	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 4 — упор лежа; 5 — упор присев; 4 — и. п</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>последующим лежанием на воде в группировке: -«Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка». -Выдохи в воду с большими пузырями- 5 раз. - «Стрелочка»: в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. -Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро). -Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. -Выдохи в воду 5 раз.</p>	-Свободное плавание, индивидуальная работа.		товые доски, гоночные предметы.
26	4 неделя марта	- Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепление	<p>-Ходьба: 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз</p> <p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа;</p>	<p>-«Стрелка» — «Кто дальше скользит на груди?» Результат фиксировать. - «Поплавок»: всплытие с последующим лежанием на воде в группировке: -«Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка». -Выдохи в воду с большими пузырями- 5 раз. - «Стрелочка»: в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. -Плавание при помощи движений рук</p>	-Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна. -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, гоночные предметы.

		<p>пройденног о материала.</p>	<p>3— упор присев; 4 — и. п</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей</p> <p>-И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро). -Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. -Выдохи в воду 5 раз.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--



ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - апрель

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
27	1 неделя апреля	- Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепление пройденного материала.	-Ходьба: 4 — руки вперед; 5 — руки вверх; 6 — руки в стороны; 4 — руки вниз - «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний) -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2— упор лежа; 3— упор присев; 4 — и. п -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические	-«Стрелка» — «Кто дальше скользит на груди?» Результат фиксировать. - «Поплавок»: всплывание с последующим лежанием на воде в группировке: -«Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка». -Выдохи в воду с большими пузырями- 5 раз. - «Стрелочка»: в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. -Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро). -Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. -Выдохи в воду 5 раз.	-Выдохи в воду -Подвижная игра «Море волнуется» -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			фигуры в воздухе.				
28	2 неделя апреля	Закрепление пройденного материала.	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад</p> <p>-И.п. 1 — упор присев; 2— упор лежа; 3— упор присев; 4 — и. п</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей</p> <p>-И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>-«Стрелка» — «Кто дальше скользит на груди?» Результат фиксировать.</p> <p>- «Поплавок»: всплывание с последующим лежанием на воде в группировке:</p> <p>-«Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка».</p> <p>-Выдохи в воду с большими пузырями- 5 раз.</p> <p>- «Стрелочка»: в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>-Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро).</p> <p>-Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>-Выдохи в воду 5 раз.</p>	<p>-Выдохи в воду</p> <p>-Подвижная игра «Море волнуется»</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
29	3 неделя апреля	Закрепление пройденного материала.	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад</p>	<p>-«Стрелка» — «Кто дальше скользит на груди?» Результат фиксировать.</p> <p>- «Поплавок»: всплывание с последующим лежанием на воде в группировке:</p> <p>-«Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка».</p> <p>-Выдохи в воду с большими</p>	<p>-Подвижная игра «Салки» (с мячом)</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие

			<p>-И.п. 1 — упор присев; 2— упор лежа; 3— упор присев; 4 — и. п</p>	<p>пузырями- 5 раз. - «Стрелочка»: в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. -Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро). -Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. -Выдохи в воду 5 раз.</p>			предметы.
30	4 неделя апреля	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний) -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2— упор лежа; 3— упор присев; 4 — и. п -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>-Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед - «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны - «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук -Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах -«Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием -Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль в ластах, удерживая доску согнутыми руками около груди -Плавание произвольным способом в ластах</p>	<p>-Подвижная игра «Салки» (с мячом) -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА старшего возраста МЕСЯЦ - май

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
31	1 неделя мая	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.	- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний) -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху.	-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. -«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. -То же, но на спине, хват за поручень снизу.  -Плавание при помощи движений рук способом брасс Скольжение с доской на спине. Проплывание бассейна ногами кролем на груди или на спине с доской. «Звёздочка на груди на спине. -Выдохи в воду 5 раз. -Скольжение на груди с доской на вдохе и выдохе. Задержка дыхания в «поплавке» на 7 счётов. -Перед выходом из воды достать три предмета со дна.	-Подвижная игра «Салки» (с мячом) -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

32	2 неделя мая	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху.</p>	<p>-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. -«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. -То же, но на спине, хват за поручень снизу.</p> <p>-Плавание при помощи движений рук способом брасс Скольжение с доской на спине. Проплывание бассейна ногами кролем на груди или на спине с доской. «Звёздочка на груди на спине. -Выдохи в воду 5 раз. -Скольжение на груди с доской на вдохе и выдохе. Задержка дыхания в «поплавке» на 7 счётов. -Перед выходом из воды достать три предмета со дна.</p>	<p>-Подвижная игра «Салки» (с мячом) -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
33	3 неделя мая	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения	<p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний)</p> <p>-«Мельница»:</p>	<p>-«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. -То же, но на спине, хват за поручень снизу.</p>	<p>-Подвижная игра «Морской бой». - Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки , надувные круги, пенопластовые

		плаванию	И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.	<p>-Плавание при помощи движений рук способом брасс Скольжение с доской на спине. Проплывание бассейна ногами кролем на груди или на спине с доской. «Звёздочка на груди на спине. -Выдохи в воду 5 раз. -Скольжение на груди с доской на вдохе и выдохе. Задержка дыхания в «поплавке» на 7 счётов. -Перед выходом из воды достать три предмета со дна.</p>			доски, то нущие предмет ы.
34	4 неделя мая	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию		<p>-«<i>Мотор</i>»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. -То же, но на спине, хват за поручень снизу. -Плавание при помощи движений рук способом брасс Скольжение с доской на спине. Проплывание бассейна ногами кролем на груди или на спине с доской. «Звёздочка на груди на спине. -Выдохи в воду 5 раз. -Скольжение на груди с доской на вдохе и выдохе. Задержка дыхания в «поплавке» на 7 счётов. -Перед выходом из воды достать три предмета со дна.</p>	-Подвижная игра « <i>Морской бой</i> ». - Свободное плавание, индивидуальная работа		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, то нущие предмет ы.

				<p>«Лучший ныряльщик»: ориентирование в воде; на одном вдохе достать со дна три предмета, расположенные на расстоянии 0,3— 0,5 м друг от друга (глубина — по пояс)</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--