



Управление образования администрации городского округа  
«Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы»

СОГЛАСОВАНО  
Начальник отдела  
дошкольного образования  
управления образования  
администрации городского  
округа «Город Йошкар-Ола»  
 Ю.Н.Соловьёва

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы»  
от 31 августа 2022г. №47  
  
С.В.Климова

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБДОУ «Детский  
сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы»  
Протокол №1 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 28ч.

Разработала: Завойских О.П., инструктор по физической культуре

ID - 2930

Йошкар-Ола  
2022

## **Содержание рабочей программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

- 1.1 Общая характеристика программы/ пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Объем программы
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Календарный учебный график
- 2.3 Рабочая программа
- 2.4 Условия реализации программы
- 2.5 Формы, порядок текущего контроля
- 2.6 Оценочные материалы
- 2.7 Список литературы

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Дошкольный возраст – это уникальный возраст для развития личности. Именно в этом возрасте важное значение имеет сохранение и поддержка физического и психического здоровья ребенка. К сожалению, в последние годы замечена динамика ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста, растет процент часто болеющих детей, детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Бассейн, как часть общей работы по оздоровлению в ДОУ, имеет огромные возможности. Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Занятия в бассейне помогают преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать к водному пространству. Оздоровительное плавание как средство полноценного физического развития ребенка, сочетающее в себе основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Оздоровительное плавание в первую очередь направлено на достижение и поддержание желаемого уровня здоровья детей и профилактику заболеваний.

## **1.2 Цели и задачи программы**

Основная цель программы:

Приобщать детей к здоровому образу жизни, способствовать укреплению здоровья и гармоничному психофизическому развитию.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Повышать выносливость мышц, увеличивать резервные возможности дыхания.
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
3. Способствовать коррекции имеющихся нарушений опорно – двигательного аппарата, формировать правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы.

Образовательные:

1. Учить ориентироваться в воде и соблюдать правила поведения.
2. Обучать приемам самопомощи, самооздоровления и профилактики заболеваний.
3. Закреплять и совершенствовать плавательные умения и навыки.

Развивающие:

1. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
2. Развивать физические качества и двигательные способности.
3. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. Формировать устойчивый интерес к оздоровительному плаванию и двигательно-активным видам деятельности.

## **1.3 Объём программы**

Сроки реализации программы – октябрь – апрель.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Общее количество занятий: в младшей группе 27; в средней, старшей и подготовительной группе - 28 занятий.

Место проведения – закрытый плавательный бассейн ДООУ.

Продолжительность занятий: 3 – 4 года – 20 мин; 4 – 5 лет – 25 мин;  
5 – 6 лет – 30 мин; 6 – 7 лет – 35 мин.

Количество детей в одной подгруппе до 15 человек.

## 1.4 Содержание программы

3 - 4 года

Раздел «Плавание»

1. Адаптировать к водному пространству: познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды, правилами поведения на воде.
2. Учить безбоязненно передвигаться по бассейну разными способами, выполнять разнообразные движения руками.
3. Учить погружаться в воду с головой с задержкой дыхания и выдохом в воду; обучать правильному дыханию.
4. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой.
5. Учить участвовать в коллективных подвижных играх, соблюдая правила, не мешая другим.

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Формировать положительное отношение к закаливающим мероприятиям: контрастный душ, воздушные ванны.
2. Укреплять мышцы стоп: босохождение по массажной дорожке, движения ног в воде.
3. Формировать гигиенические навыки: мыться под душем с мочалкой и мылом, насухо вытираться полотенцем и одеваться при помощи взрослого.
4. Учить соблюдать правила поведения в бассейне.

4 – 5 лет

Раздел «Плавание»

1. Закреплять умение передвигаться в воде разными способами.
2. Продолжать учить погружаться в воду и ориентироваться в ней.
3. Формировать навык горизонтального положение тела в воде без опоры.
4. Учить скользить по воде на груди с подвижной опорой.
5. Знакомить с элементами стиля «кроль»: движение ног.
6. Учить подныривать под предмет с опорой.
7. Учить совместным играм, строго соблюдать правила игры, действовать вместе, согласованно.

Раздел «Здоровье»

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. Поддерживать желание выполнять закаливающие процедуры: контрастный душ, ОРУ в сочетании с воздушными ваннами.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Учить правильному дыханию пловца.

3. Укреплять мышечный корсет. Формировать умение выполнять ОРУ на суше и в воде, с предметами и без.
4. Способствовать профилактике плоскостопия: босохождение по массажным дорожкам, упражнения с массажерами, движения ног в воде.
5. Продолжать формировать гигиенические навыки.

5 -6 лет

#### Раздел «Плавание»

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с подвижной опорой, выполнять упражнения на вытяжение.
2. Изучать движения рук способами кроль и брасс.
3. Совершенствовать навык работы ног способом кроль.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.
5. Продолжать учить нырять и подныривать.

#### Раздел «Здоровье»

1. Способствовать закаливанию организма. Вызывать интерес к закаливанию и желание участвовать в закаливающих мероприятиях: контрастный душ, воздушные ванны в сочетании с ОРУ.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц, укреплять мышечный корсет. Учить выполнять упражнения на сопротивление и выносливость, плавать с колобашкой.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких при выполнении дыхательных упражнений.
4. Способствовать формированию правильной стопы: босохождение по массажной дорожке, работа с массажерами, плавание в ластах, упражнения на укрепление мышц стопы.

6 -7 лет

#### Раздел «Плавание»

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль в ластах и без, на груди и спине.
2. Изучать движение ног способом брасс.
3. Познакомить детей со спортивными способами плавания: кроль, брасс и комбинированный способ.
4. Поддерживать желание нырять и подныривать.
5. Продолжать учиться расслабляться на воде.

#### Раздел «Здоровье»

1. Обучать методам закаливания: контрастный душ, воздушные ванны, растирание полотенцем.

2. Способствовать формированию правильной осанки и стопы, формировать понятие необходимости профилактических мероприятий.
3. Повышать работоспособность и выносливость при выполнении циклических видов упражнений.
4. Приобщать к здоровому и двигательному – активному образу жизни.
5. Продолжать формировать гигиенические навыки.

## 1.5 Планируемые результаты

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям по плаванию.
2. Намечилось снижение уровня заболеваемости, увеличилась посещаемость занятий детьми.
3. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
4. Произошел качественный рост показателей плавательных умений и навыков.

### 3 – 4 года

- ✓ Дети знают и соблюдают правила поведения в бассейне.
- ✓ Безбоязненно передвигаются по бассейну разными способами, выполняют разнообразные движения руками.
- ✓ Погружаются в воду с головой.
- ✓ Принимают горизонтальное положение тела в воде с опорой.
- ✓ Положительно относятся к закаливающим мероприятиям: контрастный душ, воздушные ванны.
- ✓ Моются под душем с мочалкой и мылом, насухо вытираются полотенцем и одеваются при помощи взрослого.
- ✓ С интересом участвуют в общих подвижных играх, соблюдают правила.

### 4 – 5 лет

- ✓ Дети знают и соблюдают правила поведения в бассейне.
- ✓ Смело передвигаются в воде разными способами.
- ✓ Погружаются в воду и принимают горизонтальное положение тела в воде с опорой и без.
- ✓ Скользят по воде на груди с подвижной опорой.
- ✓ Подныривают под предмет с опорой.
- ✓ Участвуют в совместных играх, строго соблюдают правила игры, действуют вместе, согласованно.
- ✓ С желанием выполняют закаливающие и гигиенические процедуры.
- ✓ Правильно пользуются массажерами.

### 5 – 6 лет

- ✓ Дети знают и соблюдают правила поведения в бассейне.
- ✓ Скользят на груди, спине с подвижной опорой.
- ✓ Выполняют движения ног стилем кроль.
- ✓ Умеют выполнять упражнения на расслабление и вытяжение в воде.
- ✓ Ныряют за предметами и под предметы.

- ✓ Сформирован навык правильной осанки и правильного дыхания.
- ✓ Проявляют устойчивый интерес к закаливанию и плаванию.

#### **6 – 7 лет**

- ✓ Дети строго соблюдают правила поведения в бассейне и на воде.
- ✓ Скользят на груди и спине с разным положением рук.
- ✓ Выполняют движения ногами и руками стилем кроль и брасс.
- ✓ Проплывают бассейн свободным стилем.
- ✓ Сформированы гигиенические навыки самообслуживания.
- ✓ Выработан навык правильной осанки и правильного дыхания.
- ✓ Дети могут самостоятельно пользоваться массажерами, тренажерами и спортивным оборудованием.
- ✓ Сформирован устойчивый интерес к закаливанию, плаванию и двигательным видам деятельности.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»

#### Младшая группа

№ п/п	Наименование раздела модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Формирование навыков плавания, погружения, ныряния.	15	0	15	Педагогические наблюдения и контрольные упражнения
2	Профилактические и закаливающие мероприятия	12	0	12	Педагогические наблюдения и контрольные упражнения
	Итого объём программы	27	0	27	

#### Средняя, старшая, подготовительная группа

№ п/п	Наименование раздела модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Формирование навыков плавания, погружения, ныряния.	16	0	16	Педагогические наблюдения и контрольные упражнения
2	Профилактические и закаливающие мероприятия	12	0	12	Педагогические наблюдения и контрольные упражнения
	Итого объём программы	28	0	28	

## 2.2 Календарный учебный график (младшая группа 3-4 года)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	06.10	17.00-17.20	практическая работа	1	Не боимся мы воды	бассейн	педагогич. наблюдение
2		13.10	17.00-17.20	практическая работа	1	Мы пришли умыться	бассейн	педагогич. наблюдение
3		20.10	17.00-17.20	практическая работа	1	Буль-буль карасики	бассейн	педагогич. наблюдение
4		27.10	17.00-17.20	практическая работа	1	Ладушки	бассейн	педагогич. наблюдение
5	ноябрь	03.11	17.00-17.20	практическая работа	1	Быстрые досочки	бассейн	педагогич. наблюдение
6		10.11	17.00-17.20	практическая работа	1	Бегемотики	бассейн	педагогич. наблюдение
7		17.11	17.00-17.20	практическая работа	1	Карасики	бассейн	педагогич. наблюдение
8		24.11	17.00-17.20	практическая работа	1	Мы в аквапарке	бассейн	контрольн. упражнения
9	декабрь	01.12	17.00-17.20	практическая работа	1	Жучок-паучок	бассейн	педагогич. наблюдение
10		08.12	17.00-17.20	практическая работа	1	Шарики-малышарики	бассейн	педагогич. наблюдение
11		15.12	17.00-17.20	практическая работа	1	Воздушный шар	бассейн	педагогич. наблюдение
12		22.12	17.00-17.20	практическая работа	1	Послушный мяч	бассейн	контрольн. упражнения
13	январь	12.01	17.00-17.20	практическая работа	1	Лодочки	бассейн	педагогич. наблюдение
14		19.01	17.00-17.20	практическая работа	1	Лягушки	бассейн	педагогич. наблюдение
15		26.01	17.00-17.20	практическая работа	1	Пароход	бассейн	контрольн. упражнения
16	февраль	02.02	17.00-17.20	практическая работа	1	Дождик	бассейн	педагогич. наблюдение
17		09.02	17.00-17.20	практическая работа	1	Кто быстрее	бассейн	педагогич. наблюдение
18		16.02	17.00-17.20	практическая работа	1	Гуси	бассейн	контрольн. упражнения
19	март	02.03	17.00-17.20	практическая работа	1	Музыканты	бассейн	педагогич. наблюдение
20		09.03	17.00-17.20	практическая работа	1	Комарик	бассейн	педагогич. наблюдение
21		16.03	17.00-17.20	практическая работа	1	Кто первый	бассейн	педагогич. наблюдение
22		23.03	17.00-17.20	практическая работа	1	Дельфины	бассейн	педагогич. наблюдение
23		30.03	17.00-17.20	практическая работа	1	Рыбки резвятся	бассейн	контрольн. упражнения
24	апрель	06.04	17.00-17.20	практическая работа	1	Фонтанчик	бассейн	педагогич. наблюдение

25		13.04	17.00-17.20	практическая работа	1	Хоровод	бассейн	педагогич. наблюдение
26		20.04	17.00-17.20	практическая работа	1	Карусели	бассейн	педагогич. наблюдение
27		27.04	17.00-17.20	практическая работа	1	Мы друзья	бассейн	контрольн. упражнения

### Календарный учебный график (средняя группа 4-5 лет)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	4.10	17.00-17.25	практическая работа	1	Серая уточка	бассейн	педагогич. наблюдение
2		11.10	17.00-17.25	практическая работа	1	Цапля	бассейн	педагогич. наблюдение
3		18.10	17.00-17.25	практическая работа	1	Щука	бассейн	педагогич. наблюдение
4		25.10	17.00-17.25	практическая работа	1	Солнышко и дождик	бассейн	педагогич. наблюдение
5	ноябрь	01.11	17.00-17.25	практическая работа	1	Капля раз	бассейн	педагогич. наблюдение
6		8.11	17.00-17.25	практическая работа	1	Фонтан	бассейн	педагогич. наблюдение
7		15.11	17.00-17.25	практическая работа	1	Быстрые мячики	бассейн	педагогич. наблюдение
8		22.11	17.00-17.25	практическая работа	1	Капитошка	бассейн	педагогич. наблюдение
9		29.11	17.00-17.25	практическая работа	1	Телефон	бассейн	контрольн. упражнения
10	декабрь	06.12	17.00-17.25	практическая работа	1	Музыканты	бассейн	педагогич. наблюдение
11		13.12	17.00-17.25	практическая работа	1	Потанцуем	бассейн	педагогич. наблюдение
12		20.12	17.00-17.25	практическая работа	1	На кого я похож	бассейн	педагогич. наблюдение
13		27.12	17.00-17.25	практическая работа	1	Крабики	бассейн	контрольн. упражнения
14	январь	17.01	17.00-17.25	практическая работа	1	Салют	бассейн	педагогич. наблюдение
15		24.01	17.00-17.25	практическая работа	1	Мячики	бассейн	педагогич. наблюдение
16		31.01	17.00-17.25	практическая работа	1	Рисуем	бассейн	контрольн. упражнения
17	февраль	07.02	17.00-17.25	практическая работа	1	Смелые ребята	бассейн	педагогич. наблюдение
18		14.02	17.00-17.25	практическая работа	1	Рыбки	бассейн	педагогич. наблюдение
19		21.02	17.00-17.25	практическая работа	1	Лягушата	бассейн	педагогич. наблюдение
20		28.02	17.00-17.25	практическая работа	1	Гуси	бассейн	контрольн. упражнения
21	март	07.03	17.00-17.25	практическая работа	1	Затейники	бассейн	педагогич. наблюдение

22		14.03	17.00-17.25	практическая работа	1	Цапли	бассейн	педагогич. наблюдение
23		21.03	17.00-17.25	практическая работа	1	Большая стирка	бассейн	педагогич. наблюдение
24		28.03	17.00-17.25	практическая работа	1	Усатый сом	бассейн	педагогич. наблюдение
25	апрель	04.04	17.00-17.25	практическая работа	1	Мы друзья	бассейн	педагогич. наблюдение
26		11.04	17.00-17.25	практическая работа	1	Гуси	бассейн	педагогич. наблюдение
27		18.04	17.00-17.25	практическая работа	1	Удочка	бассейн	педагогич. наблюдение
28		25.04	17.00-17.25	практическая работа	1	Море волнуется	бассейн	контрольн. упражнения

### Календарный учебный график (старшая группа 5-6 лет)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	05.10	16.20-16.50	практическая работа	1	Кто первый	бассейн	педагогич. наблюдение
2		12.10	16.20-16.50	практическая работа	1	Салют	бассейн	педагогич. наблюдение
3		19.10	16.20-16.50	практическая работа	1	Хоровод	бассейн	педагогич. наблюдение
4		26.10	16.20-16.50	практическая работа	1	Брызгалка	бассейн	педагогич. наблюдение
5	ноябрь	02.11	16.20-16.50	практическая работа	1	Жучок-паучок	бассейн	педагогич. наблюдение
6		09.11	16.20-16.50	практическая работа	1	Море волнуется	бассейн	педагогич. наблюдение
7		16.11	16.20-16.50	практическая работа	1	Берегись крокодила	бассейн	педагогич. наблюдение
8		23.11	16.20-16.50	практическая работа	1	Бригитта	бассейн	педагогич. наблюдение
9		30.11	16.20-16.50	практическая работа	1	Брызгалка	бассейн	контрольн. упражнения
10	декабрь	06.12	16.20-16.50	практическая работа	1	Окуналки	бассейн	педагогич. наблюдение
11		13.12	16.20-16.50	практическая работа	1	Быстрые мячи	бассейн	педагогич. наблюдение
12		20.12	16.20-16.50	практическая работа	1	Превращения	бассейн	педагогич. наблюдение
13		27.12	16.20-16.50	практическая работа	1	Озеро - ручейки	бассейн	контрольн. упражнения
14	январь	17.01	16.20-16.50	практическая работа	1	Кто как плавает	бассейн	педагогич. наблюдение
15		24.01	16.20-16.50	практическая работа	1	Рыбачек	бассейн	педагогич. наблюдение
16		31.01	16.20-16.50	практическая работа	1	Кто быстрее	бассейн	контрольн. упражнения
17	февраль	07.02	16.20-16.50	практическая работа	1	Белые медведи	бассейн	педагогич. наблюдение

18		14.02	16.20-16.50	практическая работа	1	Хоровод	бассейн	педагогич. наблюдение
19		21.02	16.20-16.50	практическая работа	1	Ровным кругом	бассейн	педагогич. наблюдение
20		28.02	16.20-16.50	практическая работа	1	Карасики	бассейн	контрольн. упражнения
21	март	07.03	16.20-16.50	практическая работа	1	Морская змея	бассейн	педагогич. наблюдение
22		14.03	16.20-16.50	практическая работа	1	Водяной	бассейн	педагогич. наблюдение
23		21.03	16.20-16.50	практическая работа	1	Моряки-морячки	бассейн	педагогич. наблюдение
24		28.03	16.20-16.50	практическая работа	1	Караси карпы	бассейн	педагогич. наблюдение
25	апрель	04.04	16.20-16.50	практическая работа	1	Река-озеро-ручейки	бассейн	педагогич. наблюдение
26		11.04	16.20-16.50	практическая работа	1	Усатый сом	бассейн	педагогич. наблюдение
27		18.04	16.20-16.50	практическая работа	1	Цепочка	бассейн	педагогич. наблюдение
28		25.04	16.20-16.50	практическая работа	1	Встань первым	бассейн	контрольн. упражнения

### Календарный учебный график (подготовительная группа 6-7 лет)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	05.10	17.00-17.35	практическая работа	1	Водяной	бассейн	педагогич. наблюдение
2		12.10	17.00-17.35	практическая работа	1	Паром	бассейн	педагогич. наблюдение
3		19.10	17.00-17.35	практическая работа	1	Меткий стрелок	бассейн	педагогич. наблюдение
4		26.10	17.00-17.35	практическая работа	1	Белые медведи	бассейн	педагогич. наблюдение
5	ноябрь	02.11	17.00-17.35	практическая работа	1	Быстрые доски	бассейн	педагогич. наблюдение
6		09.11	17.00-17.35	практическая работа	1	Водяной	бассейн	педагогич. наблюдение
7		16.11	17.00-17.35	практическая работа	1	Спасатели	бассейн	педагогич. наблюдение
8		23.11	17.00-17.35	практическая работа	1	Перебежки	бассейн	педагогич. наблюдение
9		30.11	17.00-17.35	практическая работа	1	Морской бой	бассейн	контрольн. упражнения
10	декабрь	06.12	17.00-17.35	практическая работа	1	Разверни круг	бассейн	педагогич. наблюдение
11		13.12	17.00-17.35	практическая работа	1	Вызов номеров	бассейн	педагогич. наблюдение
12		20.12	17.00-17.35	практическая работа	1	Кто больше	бассейн	педагогич. наблюдение
13		27.12	17.00-17.35	практическая работа	1	Белые медведи	бассейн	контрольн. упражнения

14	январь	17.01	17.00-17.35	практическая работа	1	Рыбка в лунке	бассейн	педагогич. наблюдение
15		24.01	17.00-17.35	практическая работа	1	Обруч в воде	бассейн	педагогич. наблюдение
16		31.01	17.00-17.35	практическая работа	1	Невод	бассейн	контрольн. упражнения
17	февраль	07.02	17.00-17.35	практическая работа	1	Ручеек	бассейн	педагогич. наблюдение
18		14.02	17.00-17.35	практическая работа	1	Сеть	бассейн	педагогич. наблюдение
19		21.02	17.00-17.35	практическая работа	1	Моряки - морячки	бассейн	педагогич. наблюдение
20		28.02	17.00-17.35	практическая работа	1	Водолазы	бассейн	контрольн. упражнения
21	март	07.03	17.00-17.35	практическая работа	1	Морская змея	бассейн	педагогич. наблюдение
22		14.03	17.00-17.35	практическая работа	1	Охотники и утки	бассейн	педагогич. наблюдение
23		21.03	17.00-17.35	практическая работа	1	Мяч в воздухе	бассейн	педагогич. наблюдение
24		28.03	17.00-17.35	практическая работа	1	Пятнашки с поплаком	бассейн	педагогич. наблюдение
25	апрель	04.04	17.00-17.35	практическая работа	1	Две звезды	бассейн	педагогич. наблюдение
26		11.04	17.00-17.35	практическая работа	1	Лучший водолаз	бассейн	педагогич. наблюдение
27		18.04	17.00-17.35	практическая работа	1	Послушный мяч	бассейн	педагогич. наблюдение
28		25.04	17.00-17.35	практическая работа	1	Голова - хвост	бассейн	контрольн. упражнения

## 2.3 Перспективный план работы кружка по оздоровительному плаванию «Дельфиненок»

### 3-4 года младшая группа

мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
О К Т Я Б Р ь	1	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в шеренгу лицом к бортику.	И/У «Ай лады, лады не боимся мы воды». Ходьба вдоль бортика «Мы гуляем». Прыжки стоя на месте «Лягушата». Движения руками: «Добрые - злые». И/У «Идем в гости к ...» ходьба от бортика к бортику. И/У «Большие - маленькие» с погружением по плечи. П/и «Капля раз, капля два...»	Игры с игрушками.  Индивидуальная работа: упражнение «Большие - маленькие»
	2	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в шеренгу лицом к бортику.	И/У «Выходи, водица мы пришли умыться». Движение рук в воде «Моталочка», «Ямочка». Выдох на поверхность воды «Ямочка». Ходьба в разных направлениях с остановками «Иди – замри». Прыжки стоя на месте, держась за поручень «Большие – маленькие ножки скачут на дорожке». И/У «Вытяни ножки» из и.п. стоя на коленях, держась за поручень. П/и «Ветер, ветер, ветерок».	Игры с игрушками.  Индивидуальная работа: выдох на воду «Ямочка».
	3	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение вдоль поручня в шеренгу лицом к бортику.	И/У «Буль, буль, карасики». И/У «Ямочка», «Дуем на шарик». Движение рук в воде: «Брызгаем на шарик», «Шарик выныривает». Ходьба в разных направлениях с остановкой, подбросить шарик «Салют». Прыжки на месте в чередовании с погружением по подбородок. И/У «Крокодилы», горизонтальное положение, с опорой о дно. П/и «Дождик».	Игры с шариками.  Индивидуальная работа: И/У «Крокодилы».
	4	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение вдоль поручня в шеренгу лицом к бортику.	И/У «Ладушки, ладушки». И/У «Ямочка», «Пузыри». Движение рук в воде «Человечки». Ходьба парами и по одному. Прыжки с продвижением вперед. Движение ног в воде «Перешагни воду». И/У «Крокодилы» с продвижением. И/У «Посиделки» в чередовании с ходьбой. П/И «Карусель».	Свободные игры Индивидуальная работа: «Пузыри»

мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
Н О Я Б Р Б	5	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	И/У «Пароход набирает полный ход». Прыжки, держась за поручень «Лягушата». Выдох в воду «Пузыри». Движения руками «Ладонь - кулак». Ходьба с перешагиванием через нудл. И/У «Крокодилы» с опорой руками о дно. Знакомство с досками для плавания. Упражнения с доками «Прятки», «Прыжки», «Кружение». П/и «Быстрые досочки»	Игры с досками.  Индивидуальная работа: упражнение «Крокодилы»
	6	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в шеренгу спиной к бортику.	П/и «Куп, куп, хлюп, хлюп». Движение рук в воде «Разгладь водичку», «Волны на море». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение «Крокодилы». Ходьба в разных направлениях с досками в сочетании с прыжками на месте. Аквааэробика «Скачет лягушонок». П/и «Бегемотики».	Игры с игрушками.  Индивидуальная работа: выдох в воду «Пузыри».
	7	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	И/У «Иди - замри» ходьба с остановками. И/У «Пузыри» погружение лица в воду и выдохом в воду. Движение рук в воде: «Музыканты». Подготовка к скольжению с доской: ходьба, толчок, лежание. И/У «Крокодилы», горизонтальное положение, с опорой о дно с продвижением вперед – назад. П/и «Карасики».	Свободные игры.  Индивидуальная работа: погружение лица в воду с выдохом.
	8	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	И/У «Водичка, водичка, умой моё личико» И/У «Хлопки – шлёпки». И/У «Пузыри». И/У «Крокодилы» с продвижением вперед – назад. И/У «Крабики» с продвижением вперед – назад. Подготовка к скольжению с доской: ходьба, кружение, лежание. Прыжки с продвижением вперед, держась за доску. П/И «Мы в аквапарке»	Свободные игры.  Индивидуальная работа: подготовка к скольжению.



мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
Д Е К А Б Р Ь	9	Релаксационное упражнение «Настроение моря» Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	П/И «Ровным кругом». Прыжки без опоры рук «Хлопики». Выдох в воду «Пузыри». Движения руками «Комарики». Ходьба с перешагиванием через обруч, лежащий на воде. И/У «Крокодилы» с опорой руками о дно. Знакомство с досками для плавания. Упражнения с доками «Не урони», «Кто быстрее». П/и «Жучок - паучок»	Игры с досками.  Индивидуальная работа: упражнение «Крокодилы»
	10	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в шеренгу спиной к бортику.	П/и «Снежинки». Движение рук в воде «Будем маме помогать». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение «Крокодилы». Ходьба в разных направлениях с досками мелким и широким шагом. Аквааэробика с досками. П/и «Чей шарик дальше».	Игры с игрушками.  Индивидуальная работа: выдох в воду «Пузыри».
	11	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	И/У «Воздушный шар». И/У «Пузыри» погружение лица в воду и выдохом в воду. Движение рук в воде: «Поварята». Подготовка к скольжению с доской: ходьба в сочетании с бегом по команде. И/У «Крокодилы», горизонтальное положение, с опорой о дно с продвижением вперед – назад. П/и «Ветер».	Свободные игры.  Индивидуальная работа: погружение лица в воду с выдохом.
	12	Релаксационные упражнение «Волны» Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	И/У «Скок –скок-скок» И/У «Послушный мяч». И/У «Пузыри». И/У «Крокодилы» с продвижением вперед – назад. И/У «Покажи животик» с продвижением вперед – назад. Подготовка к скольжению с доской: ходьба в чередовании с погружением «Прятки». Прыжки с кружением вокруг себя, держась за доску. П/И «Крокодилы в цирке»	Свободные игры.  Индивидуальная работа: «Покажи животик».

ме с	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
Я Н В А Р Б	13	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	И/У «Быстрые и медленные лодочки». Выпрыгивание из воды, держась за поручень «Дельфинчики». Погружение с головой Птички умываются и выдох в воду «Пузыри». Движения руками: «Поварята». И/У «Крокодилы» с опорой руками о дно, с продвижением вперед по кругу на мелком месте. Ходьба в разных направлениях с досками «Досочки плывут медленно и быстро». П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Игры с мячами.  Индивидуальная работа: упражнение «Крокодилы»
	14	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в шеренгу спиной к бортику.	П/и «Вот лягушки по дорожке...». Движение рук в воде «Веселые музыканты». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение, держась руками за поручень «Рыбки - прилипалы». Ходьба в разных направлениях с досками «Покатай жучка». «Рыбки –прилипалы» с шестом. Акваэробика с мячами «Веселые лягушата». П/и «Салют».	Игры с мячами.  Индивидуальная работа: выдох в воду «Пузыри».
	15	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	И/У «Пароход» ходьба в колоне по 1. И/У «Дойди и задень». И/У «Пузыри» погружение лица в воду с задержкой дыхания и выдохом в воду. Движение рук в воде: «Мастерская». Движение ног «Размешай водичку», «Топики». «Рыбки – прилипалы» с шестом. И/У «Крокодилы», горизонтальное положение, с опорой руками о дно движение ногами «кроль» на месте. П/И «Поймай комара». П/и «Пузырь».	Игры с баночками.  Индивидуальная работа: погружение лица в воду с выдохом.

	16	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение парами.	П/и «Найди свою пару». И/У «Лошадки» с обручем. И/У «Друзья» прыжки на двух ногах в паре на месте, держась за обруч. И/У «Пузыри» выдох в воду в паре, держась за обруч. И/У «Рыбки-прилипалы» горизонтальное положение, держась за поручень и с шестом. И/У «Покатай жучка» подготовка к скольжению с доской в руках. И/У «Морские ёжики» П/и «Дождик».	Игры с корабликами.  Индивидуальная работа: горизонтальное положение, держась за поручень.
Ф Е В Р А Л Ь	17	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1.	Ходьба и бег вдоль бортика «Пароход» быстро – медленно. Приседание в воду по плечи и выпрыгивание из воды, держась за поручень «Дельфинчики». Погружение с головой и выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение тела, держась за поручень. Ходьба на руках «Крокодилы», движение ног «кроль». П/и «Кто быстрее».	Игры с мячами.  Индивидуальная работа: движение ног вверх – вниз в положении «Крокодилы».
	18	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение.	Ходьба, перешагивая воду, в приседе «Гуси». Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед «Лягушата». Выдох в воду «Пузыри». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, движение ногами. Подготовка к скольжению с доской. Аквааэробика с мячами. П/и «Зайка серый умывается»	Игры с пластиковыми рыбками.  Индивидуальная работа: выдох в воду «Пузыри».

М А Р Т	19	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба с доской в руках, присесть спрятаться за доску. Прыжки на двух ногах, держась за доску «Лягушата». Выдох в воду «Пузыри» с доской. Подготовка к скольжению на груди. «Фонтанчик» держась за поручень, движение ногами кроль. Движение руками в воде: «Музыканты». П/и «Водолазы»	Игры с лейками «Садовники» Индивидуальная работа: движение ногами лежа на груди и держась за поручень.
	20	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	Ходьба по кругу с перешагиванием через дорожку, ползание под дорожкой на руках. Приседание в воду «Прятки». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение тела, с доской на вытянутых руках. Подготовка к скольжению с доской. «Крокодилы веселятся» ходьба на руках, движение ног кролем. П/и «Комарик»	Игры с корабликами «Капитаны».  Индивидуальная работа: движение ног кроль, стоя на руках.
	21	Упражнение с массажерами «Ежики» Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу.	Ходьба, высоко поднимая колени «Цапли», в приседе «Гуси». Прыжки на месте с падением в воду «Дельфинчики веселятся». «Фонтанчик» кроль ногами, опора поручень. «Рыбки-прилипалы» с шестом. Подготовка к скольжению с доской. Подныривание «В цирке». П/и «Кто первый».	Игры с мячами.  Индивидуальная работа: скольжение с доской.
	22	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	Ходьба с досками, по сигналу присесть спрятаться за доску «Прятки». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение, с опорой руками о дно «Крокодилы», движение ног Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами кроль «Фонтанчик». Подготовка к скольжению с доской. П/и «Дельфинчики в цирке».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: движение ногами кроль перед собой, сидя на дне.
	23	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба «Морская змея». Прыжки «Хлопики». Выдох в воду, стоя по кругу «Вулкан». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, движение ногами кроль «Фонтан». Скольжение на груди, с доской. П/и «Рыбки резвятся»	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: выдох в воду.

А П Р Е Л Ь	24	Упражнение с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	Ходьба вдоль бортика под музыку. Прыжки на двух ногах на месте, ладонями хлопать по воде «Хлопки». Выдох в воду «Пузыри». Держась за поручень, движение ногами кроль «Фонтанчик». Скольжение на груди с доской. Подныривание под обруч «Рыбка в лунке». Катание на Тритоше. П/и «Тишина»	Плавание в надуватниках.  Индивидуальная работа: подныривание.
	25	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	П/и «Хоровод» . Погружение с головой и выдох в воду «У кого больше пузырей». Движение руками «Помогаем маме» Скольжение с доской по прямой. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ног кроль «Фонтанчик». Ходьба на руках «Крокодилы веселятся» движение ног кроль. П/и «Водолазы».	Игры с маленькими мячами.  Индивидуальная работа: скольжение с доской.
	26	Упражнение с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба по кругу, с перешагиванием через предмет. Прыжки на двух ногах на месте по сигналу упасть в воду «Дельфины веселятся». Выдох в воду «Пузыри». «Рыбки-прилипалы» лежать, держась за поручень. Движение ногами кроль. Скольжение с доской. Подныривание под дорожку. П/и «Карусели».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: скольжение с доской.
	27	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в пары.	Ходьба парами «Мы друзья», «Найди свою пару». Движение рук в воде «Рисуем», «Варим кашу», «Качели». Ходьба на руках «Крокодилы», движение ног кроль. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами «Фонтанчик». Скольжение с доской на груди. Проныривание через обруч с доской. П/и «Пароход».	Игры с лейками «Садовники».  Индивидуальная работа: движение ног кроль.

#### 4 – 5 лет средняя группа

мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
О К Т Я Б Р Ь	1	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба вдоль бортика «Морская змея». Прыжки на двух ногах на месте, ладонями хлопать по воде и над головой «Хлопки». Выдох в воду, стоя по кругу «Вода кипит». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, движение ногами кроль «Фонтан». Скольжение на груди, с доской. П/и «Серая уточка»	Игры с мячами.  Индивидуальная работа: лежание на груди из положения «Крокодилы».
	2	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба и бег в разных направлениях Погружение с головой и выдох в воду «У кого больше пузырей». Движение рук «Моталочка». Сидя в воде, упор руками сзади, движение ног кроль «Фонтанчик». Стойка на руках «Крокодилы пускают пузыри». Скольжение с доской через обруч. П/и «Цапля».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: скольжение на груди.
	3	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба по кругу, с перешагиванием через предмет. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Лягушки» Выдох в воду «Пузыри». Движение рук в воде: «Горка –ямка» «Рыбки прилипалы» лежа на груди, держась за поручень. Скольжение с доской на груди. Подныривание под дорожку. П/И «Щука»	Игры с баночками.  Индивидуальная работа: скольжение на груди.
	4	Упражнение с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение парами.	Ходьба под музыку, остановиться присесть в воду «Спрятаться». Выдох в воду «Пузыри». Движение рук: «Волны». Стойка на руках «Крокодилы», движение ног кроль. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами кроль «Фонтанчик». Скольжение с доской на груди. Пронырание через обруч с доской. П/и «Солнышко и дождик».	Игры с бутылочками.  Индивидуальная работа: скольжение с доской на груди

мес	№	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
Н О Я Б Р Ь	5	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба в колонне по одному по кругу: «Цапли», «Жучки». Выдох в воду, стоя на месте, руки на поручне «Пузыри». Движение ног «кроль» на груди с опорой на месте. Скольжение на груди с доской. Движение рук в воде «Музыканты». Нырание за предметами «Кто больше». П/и «Капля раз, капля два».	Свободное плавание. Индив. работа: скольжение на груди с доской. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	6	Комплекс релаксационных упражнений «Морские фигуры» Спуск в воду. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Ходьба под музыку по кругу, по сигналу – кружение на месте. «Помощники» ходьба от бортика к бортику с переносом шайб. Комплекс упражнений с шайбами. Скольжение на груди с доской. Скольжение с работой ног кроль. Нырание с задержкой дыхания. И/у «Поймай рыбку». П/и «Фонтан».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	7	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение свободное.	Аквааэробика с мячом. И/у «Быстрые мячики». У поручня, выдох в воду Пузыри. Движение рук «Шторм – штиль». Скольжение на груди с доской. Плавание на груди с доской. И/у с элементами синхронного плавания «Хоровод». П/и «Берегись крокодила».	Игры большими мячами. Индив. работа: скольжение на груди с доской. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	8	Комплекс релаксационных упражнений «Настроение моря». Ходьба по массажной дорожке. Спуск. Построение в шеренгу.	Ходьба по кругу с разными положениями рук. Комплекс упражнений «Капитошка». Скольжение на груди с доской. Плавание на груди с доской ноги «кроль». Нырание за предметами «Камешки». И/У «Крокодилы» П/И «Стирка»	Игры с мячами. Индив. работа: скольжение на груди с доской Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	9	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение свободное.	Ору в воде: наклоны вперед, махи ногами, приседания. Упражнения с плавающей дорожкой: пройти под дорожкой головой вперед, боком и спиной вперед. Скольжение на груди с доской + ноги кроль. И/У «Телефон»	Свободное плавание. Индивидуальная работа: скольжение Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ

мес	№ зан	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
Д Е К А Б Р Ь	10	Дыхательная гимнастика «Большой шар». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба в колонне по одному: «Большие, маленькие ножки шагали по дорожке Выдох в воду, стоя на месте, руки на поручне «Пузыри». Движение ног «кроль» на груди с опорой на месте. Скольжение на груди с доской. Движение рук в воде «Музыканты». Нырание за предметами «Кто больше». П/и «Прятки».	Свободное плавание. Индив. работа: скольжение на груди с доской. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	11	Комплекс релаксационных упражнений «Ветер» Спуск в воду. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Ходьба под музыку по кругу «Иди – замри». «Кто быстрее» ходьба от бортика к бортику с гребковыми движениями рук. Скольжение на груди с доской. Скольжение на груди с доской работа ног «кроль». Нырание с задержкой дыхания. И/у «Поймай комара». П/и «Потанцуем».	Свободный игры. Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	12	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение свободное.	Аквааэробика с игрушками. И/у «Все захлопали в ладошки». Стоя, у поручня, выдох в воду «Пузыри». Движение рук «Кулак - ладонь». Скольжение на груди с доской. Плавание на груди с доской, ноги кроль. И/у с элементами синхронного плавания «Улитка». П/и «На кого я похож».	Игры большими мячами. Индив. работа: скольжение на груди с доской. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	13	Комплекс релаксационных упражнений «Громче - тише». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шеренгу.	Ходьба по кругу в разном темпе. Комплекс упражнений «Морские фигуры». Скольжение на груди с доской. Плавание на груди с доской ноги «кроль». Нырание за предметами «Достань игрушку». И/У «Крабики» П/И «Поиграем»	Игры с шариками. Индив. работа: скольжение на груди с доской Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.



мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
Я Н В А Р Ь	14	ОРУ на суше «Ребята-лягушата». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	Ходьба по кругу под музыку. Приседание в воду и выпрыгивание из воды «Дельфинчики». Погружение с головой и выдох в воду «Пузыри». Стойка на руках «Крокодилы», движение ногами «кроль». Лежание в воде на груди из положения «Крокодилы», с задержкой дыхания. Скольжение с доской на груди и спине, движение ногами «кроль». П/и «Салют».	Игры с мячами.  Индивидуальная работа: лежание на груди из положения «Крокодилы».
	15	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Аквааэробика с мячами. «Рыбка-прилипала» лежать на груди, держась за поручень, выдох в воду. Стоя вокруг обруча, опускать лицо в воду, выдох «Вода кипит». Лежание на груди на мелком месте из положения «Крокодилы», с задержкой дыхания. Скольжение с доской на груди, лицо в воде. Скольжение на спине, доска за головой. П/и «Найди свой домик».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: лежание на груди.
	16	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба приставными шагами влево – вправо, держась за поручень «Водомерки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Кто быстрее». Лежание на груди без опоры «Морская звезда». Скольжение с доской на груди «Кто дальше». Проныривание через обруч с доской «В цирке». Движение рук в воде «Рисуем». П/и «Медвежонок Умка и рыбки».	Игры с баночками.  Индивидуальная работа: «Морская звезда».

	17	ОРУ на суше с мячами. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	Ходьба с разными движениями рук: хлопки по сторонам, вертушка, гребки в стороны. «Рыбка-прилипала» держась за поручень одной рукой, выдох в воду. Прыжки на двух ногах с поворотом, в чередовании с приседаниями в воду «Пружинка». Скольжение на спине с доской, движение ног «кроль». Лежание на воде на груди и спине. П/и «Смелые ребята».	Игры с рыбками.  Индивидуальная работа: лежание на груди и спине.
Ф Е В Р	18	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в шеренгу спиной к поручню.	Аквааэробика без предмета. Ходьба «Ледокол», «Островки» «Рыбка-прилипала» держась за поручень, выдох в воду. «Крабы» - двигаться боком вправо – влево. Движение рук «Прачки». Скольжение на груди с двумя досками, удерживать по сторонам, движение ног «кроль». П/и «Рыбак и рыбки»	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: скольжение на груди с двумя досками.
А Л Б	19	Дыхательная гимнастика «Птицы». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба приставным шагом «Жуки – плавунцы» с пружинкой влево – вправо, руки скользят по поверхности воды. Выпрыгивание из воды «Дельфин» с последующим падение в воду. Выдох в воду «Вода кипит» в кругу. Скольжение с доской на спине. Проныривание обруч «В цирке». П/и «Пять веселых лягушат»	Плавание в нарукавниках.  Индивидуальная работа: скольжение на спине с доской.
	20	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Ходьба лицом и спиной вперед «Полный вперед – полный назад», с ритмичной работой согнутых в локтях рук. «Рыбка-прилипала» держась за поручень одной рукой, выдох. Прыжки с ноги на ногу «Лягушка». Скольжение на спине с доской, постепенно вытягивая руки с доской из под головы вверх. Лежание на воде на груди и спине. П/и «Гуси».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: лежание на груди и спине.

мес	№	Вводная	Основная	Заключительная
М А Р Т	21	О/игровые упражнения: «Морские фигуры». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Шеренга.	Ходьба с мячами в руках «Мячики плывут», «Догони мяч». И/У «Крокодилы», «Крабы». Движение рук «Мельница». Скольжение с доской на груди и спине, движение ногами «кроль». Подныривание под дорожку. Статическое плавание «Звезда». П/и «Затейники»	Игры с маленькими мячами.  Индивидуальная работа: движение ног кроль.
	22	Дыхательная гимнастика «Мы гуляем». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение.	Ходьба «Цапли», по сигналу наклониться в воду «Где лягушки?». «Рыбка-прилипала», держась за поручень одной рукой, выдох в воду. Выдох «Вода кипит». Статическое плавание «Медуза». Скольжение с доской на спине, доска за головой. П/и «Найди клад».	Плавание в нарукавниках.  Индивидуальная работа: скольжение на спине с доской.
	23	ОРУ на суше с досками. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	Ходьба «Карлики – великаны». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками по воде «Лягушата веселятся». Погружение в воду «Сядь на дно». Растяжение с доской на груди «Потянись за доской». Проныривание через обруч. Движение рук в воде «Стирка». П/и «Фонтан»	Игры с большими мячами.  Индивидуальная работа: растяжение с доской на груди
	24	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Аквааэробика с обручем. Движение ног «кроль», выдох в воду «Моторчик». Прыжки на двух ногах, держась за поручень, в чередовании с погружением под воду. Скольжение на спине с доской, движение ног «кроль». Статическое плавание «Звезда». П/и «Усатый сом».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: статическое плавание «Звезда».

мес	№	Вводная	Основная	Заключительная
А П Р Е Л Ь	25	Дыхательная гимнастика «Смелые ребята». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение парами.	Ходьба и бег в разных направлениях «Найди пару». «Насос» один в паре приседает в воду, другой держит его за руки. Прыжки на месте в паре, держась за руки. Выдох в воду в паре «У кого больше пузырей». Скольжение с доской на груди, движение ног «кроль». Подныривание под доску партнера по паре. П/и «Буксир».	Игры с уточками.  Индивидуальная работа: скольжение на груди с дочкой.
	26	Образно-игровые упражнения: «Лягушки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в шеренгу.	Ходьба, присесть руки на коленях «Гуси гуляют». «Гуси хлопают крыльями» –хлопки по воде по сторонам. «Рыбки-прилипалы», держась за поручень одной рукой, выдох. «Посмотри под водой» ныряние. Статическое плавание «Медуза». Произвольное плавание «Доплыви до бортика». П/и «Дождик, дождик».	Плавание в надуватниках.  Индивидуальная работа: «Медуза».
	27	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах. Стоя на месте двигать руками: «Копаем ямку», «Сгребаем горку». «На буксире» с выдохом в воду, упражнение в паре. Скольжение с доской на груди. Плавание с доской на груди. Проныривание через обруч. П/и «Удочка».	Свободное плавание.  Индивидуальная работа: проныривание через обруч.
	28	ОРУ на суше с палками. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колонну по 1.	Ходьба, держась за плечи впереди стоящего - «Морская змея». Стойка на руках, движение ног «кроль», выдох в воду. В положении «Крокодил» отталкиваться от дна руками. Скольжение на груди с доской. Скольжение на спине с доской, движение ног «кроль». Статическое плавание «Звезда». П/и «Море волнуется».	П/и «Водолазы».  Индивидуальная работа: статическое плавание «Звезда».

## 5 – 6 лет старшая группа

мес	№ зан	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
О К Т Я Б Р Ь	1	Дыхательная гимнастика «В порту». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	Перебежки от борта к борту «Кто первый». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, выдох, движение ног. Прыжки на месте, держась за поручень с ноги на ногу. Выдох на предмет «Резвый мячик». Скольжение с доской на груди, движение ног кроль. Подныривание под надувного крокодила. П/и «Оса».	Свободное плавание. Индив. работа: скольжение на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	2	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба с лодочками «Отважные капитаны» под музыку. Лежать, держась за доску руками, ноги на поручне, выдох в воду. Ныряние «Водолазы». Статическое плавание «Звезда». Скольжение с доской на груди. Произвольное плавание «Доплыви до бортика». П/и «Салют».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	3	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шеренгу спиной к поручню.	П/и «Хоровод». Стоя на месте по кругу движения руками: «Бокс», «Рубим воду». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень одной рукой, выдох в воду. Скольжение с доской на груди. Плавание с доской на груди. Проныривание через обруч «В цирке». Произвольное плавание. П/и «Усатый сом».	Игры большими мячами. Индив. работа: проныривание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	4	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну.	Серия выдохов в воду, стоя спиной к борту, руки на коленях. Движение рук: «Шторм-штиль». Стойка на руках «Крокодилы» движение ног «кроль», выдох. В положении «Крокодил» отталкиваться от дна руками. Скольжение на груди и спине с доской, движение ног кроль. Статическое плавание «Звезда» П/и «Брызгалка».	Игры с надувными игрушками. Индивидуальная работа: Движение ног кроль.

мес	№ зан	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
Н О Я Б Р Ь	5	Дыхательная гимнастика с тонизирующим эффектом Замок. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск Построение в колонну по 1.	Ходьба в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвины», «Мор.коньки» Выдох в воду, стоя на месте, руки на поручне «Пузыри». Движение ног «кроль» на груди с опорой на месте. Скол-е на груди с доской, ноги кроль. Ныряние за предметами «Кто больше». П/и «Жучок – паучок».	Свободное плавание. Индив. работа: движение ног «кроль». Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	6	Комплекс релаксационных упражнений «Морские фигуры» Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба под музыку по кругу, по сигналу – погружение в воду. Перебежки челн. бег от бор. к бор-ку. Комплекс «Аквабилдинг». Плавание на груди с доской, выдох в воду, движение ног кроль. Скольжение на груди с мячом. Ныряние с задержкой дыхания. И/у «Поймай рыбку», «Попади в цель». П/и «Море волнуется».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	7	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шахматном порядке.	Аквааэробика с мячом. И/у «Медуза». Стоя, у поручня, выдох Пузыри Движение рук «Шторм – штиль». Скольжение на груди с доской и без. Плавание на гр. с доской, ноги кроль. И/у с элементами синхронного плавания «Солнышко», «Фонтан». П/и «Берегись крокодила».	Игры большими мячами. Индив. работа: скольжение на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	8	Комплекс релаксационных упражнений «Настроение моря». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в шеренгу.	Ходьба и бег по кругу с разными движениями рук. Комплекс упражнений «Бригитта». Скольжение на груди с доской и без и выдохом в воду. Плавание на гр. с доской ноги кроль. Ныряние за предметами «Камешки». И/У «Лебедь, щука, рак» П/И «Щука»	Игры с мячами. Индив. работа: скольжение без доски на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	9	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск Построение в воде	ОРУ в воде. Упр-я с плавающей дорожкой: подныривание головой вперед и боком. Скольжение и расслабление. П/И «Брызгалка»	Свободное плавание Индивидуальная работа: расслабление на спине.

мес	№ зан	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
	10	Дыхательная гимнастика с «Корабль и ветер» Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба с разным положением рук по кругу. Выдох в воду, стоя на месте, руки на коленях «Пузыри». Движение ног «кроль» на груди с опорой на месте «Крокодилы». Скольжение на груди с доской. Скольжение на груди с доской ноги «кроль». Подныривание «Цирк». П/и «Окуналки».	Свободное плавание. Индив. работа: движение ног «кроль». Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
Д Е К А Б	11	Комплекс релаксационных упражнений «Чайки и ветер» Спуск в воду. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Ходьба под музыку по кругу «Иди – замри». «Перебежки» боком приставным шагом от бортика к бортику. Комплекс «Аквабилдинг». Плавание на груди с доской, выдох в воду, движение ног кроль. Скольжение на груди с мячом. Нырание с задержкой дыхания. Эстафета «Быстрые мячи».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
Р Б	12	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шахматном порядке.	Аквааэробика без предмета. И/у «Превращения». Стоя, у поручня, выдох в воду «Пузыри». Движение рук «Мельница». Скольжение на груди с доской и без. Плавание на груди с доской, ноги кроль. И/у с элементами синхронного плавания «Сороконожка», «Бутон». П/и «Наполни бутылку».	Игры большими мячами. Индив. работа: скольжение на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	13	Комплекс релаксационных упражнений «Настроение моря». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шеренгу.	Движения под музыку разного темпа. Комплекс упражнений с досками. Скольжение на груди с доской и без и выдохом в воду. Плавание на груди с доской ноги «кроль». Подныривание «Тоннель». И/У с элементами синх. плавания «Озеро – ручейки». П/И «Перестрелка»	Игры с мячами. Индив. работа: скольжение без доски на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

мес	№ зан	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
	14	Дыхательная гимнастика «В порту». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	Статическое плавание «Звезда» и с движением рук и ног по поверхности воды. Ходьба с выпадом вперед, руки в стороны скользят по поверхности. Выдох в воду, стоя на месте, руки в замке за спиной «Пузыри». Скольжение на спине с доской, движение ног кроль. Скольжение на груди «Щучка». Нырание под надувной круг. Стоя на месте движение руками кроль на груди «Мельница». П/и «Кто как плавает».	Свободное плавание. Индив. работа: скольжение на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
Я Н В А Р Ь	15	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба под музыку по кругу, по сигналу – погружение в воду. «Перебежки» челночный бег в паре, держась за руки. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на месте по 2 раза на каждой. Серия выдохов в воду, стоя спиной к борту, руки на коленях. Плавание на груди с доской, выдох в воду, движение ног кроль. Скольжение на груди «Рыба-меч» Нырание «Рыбка в лунке». П/и «Рыбачек».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	16	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шеренгу спиной к поручню.	Аквааэробика с мячом. Челночный бег от борта к борту, с переносом предметов «Кто быстрее». Стоя, руки за спиной, выдох в воду «Пузыри», с поворотом головы. Движение рук в воде «Моталочка», «Бокс», «Мельница» вперед. Скольжение на груди «Рыба–молот», с выдохом в воду. Плавание на груди с доской, ноги кроль. Статическое плавание: «Коробочка», «Коробочка – звезда». П/и «Охотники и утки».	Игры большими мячами. Индив. работа: «Коробочка». Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.



	17	ОРУ с мячом. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба с мячом в руках, на носках; с высоким подниманием колен, в чередовании с прыжками с продвижением вперед. Скольжение на груди с выдохом в воду «Морской гребешок». Скольжение на спине «Стрелочка». Плавание на груди, ноги «кроль» «Торпеда». Движение руками кроль на груди. Подныривание «Поезд в туннель». П/и «Белые медведи».	Игры с корабликами. Индив. работа: движение руками кроль на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
Ф Е	18	Дыхательная гимнастика и самомассаж «Морская черепаха» Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу.	П/и «Хоровод». Прыжки ноги вместе–ноги врозь с продвижением вперед. Скольжение на груди «Рыба-меч». Старт и скольжение на спине. Плавание на груди, ноги кроль «Торпеда». Движение руками кроль на груди, на месте, ноги на поручне. П/и «Оса».	П/и «Подбери ключ». Индивидуальная работа: старт на спине. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
В Р А Л Б	19	Образно-игровая разминка «Морские обитатели». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	П/и «Ровным кругом». Статическое плавание «Звезда», «Коробочка». Выдох в воду, стоя в положении «Крокодилы» и двигаясь на руках вперед – назад. Скольжение на груди «Рыба – молот», с выдохом в воду. Плавание на груди, ноги кроль. Подныривание «Ручеек». П/и «Сеть».	Игры большими мячами. Индив. работа: движение ног кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	20	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Аквааэробика без предмета. Ходьба и бег за первым и последним. Выпрыгивание из воды, с хлопками по воде «Дельфины». Скольжение «Винт». Плавание на груди «Торпеда», ноги кроль. Движение руками «басс», стоя на месте. П/и «Карась и щука». Расслабляющее плавание.	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: толчок при скольжении Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

М А Р Т	21	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба «Морская змея». Выдох в воду, стоя на месте, руки в замке за спиной. Скольжение на спине, старт. Скольжение на груди «Стрелочка». Нырание и перепрыгивание через плавающую дорожку «Дельфины». Статическое плавание «Медуза». Движение руками брасс в ходьбе. П/и «Не дай мячу упасть».	Игры с мячами. Индивидуальная работа: движение руками брасс на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке.
	22	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	Ходьба с перешагиванием через предметы «Смело шагаем». Выпрыгивание из воды до предмета «Дотянись». Скольжение на груди и спине «Паром» с растяжением. Плавание кроль на груди. Движение руками брасс, продвигаясь вперед шагом. П/и «Водяной».	Расслабляющее плавание. Индивидуальная работа: движение ног кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контр. душ.
	23	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в пары.	Бег и ходьба в парах. Выдох в воду в паре «Насос». Скольжение в паре «На буксире». Плавание в паре «Кто быстрее». Статическое плавание «2 звезды». Подныривание «Тоннель» в паре. Движение руками «брасс», ногами «кроль» комбинированное плавание. П/и «Моряки-морячки».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: комбинированное плавание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке.
	24	Образно-игровая разминка «Черепашки». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба, меняя направление по сигналу «Внимание!». Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед «Лягушата». Скольжение «Стрелочка». Плавание на груди и спине кроль. Плавание, движения руками «брасс», доска между ног. П/и «Караси и карпы».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение руками брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке.

А П Р Е Л Ь	25	ОРУ с эспандером. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	П/и «Река, озеро, ручейки». Серия выдохов в воду, стоя в кругу «Вулкан». Плавание работа ног кроль «Торпеда» Статическое плавание превращение «Медуза-Звезда», «Поплавок-Медуза». Плавание на груди кроль. Комбинированное плавание: руки – брасс, ноги – кроль. П/и «Окунь в сети».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: движение руками брасс на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	26	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шахматном порядке.	Аквааэробика с обручем. Попеременное скольжение на груди и спине «Паром». Плавание кроль на груди. Нырание за предметами «Кто больше соберет». Движение руками брасс, в паре «Тачка». Упражнение «Ручеек». П/и « Усатый сом».	Свободное плавание. Индив. работа: комбинированное плавание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	27	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба «Морская змея». Выдох в воду на месте «Пузыри». Плавание на груди ноги кроль, одна рука впереди, другая вдоль корпуса «Рыба-меч». Статическое плавание в группе «Цепочка». Движение руками брасс, ногами кроль - комбинированное плавание. П/и «Вышибалы».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног в ластах. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	28	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	И/у «Встань первым». Ходьба, в колоне по одному с движениями рук кроль. Прыжки на одной ноге, с продвижением «Морской конек». Серия выдохов в воду, лежа на груди с опорой. Скольжение на груди и спине «Рыба-меч». Плавание на груди и спине кроль. Нырание за предметами «Водолазы» соревнование между 2 командами. П/и «Охотники и утки».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: движение руками кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

**6 – 7 лет подготовительная группа**

мес	№	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
О К Т Я Б Р Ь	1	ОРУ с мячом. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение у поручня в шеренгу.	И/у «Один – два». Упражнения в паре: «Буксир» на груди и спине. Плавание на груди и спине, работа ног кроль «Торпеда». Статическое плавание превращение: «Стрелочка -Звезда», «Коробочка - Медуза». Дыхательные упражнения с поворотом головы для вдоха. Комбинированное плавание. П/и «Водяной»	Свободное плавание. Индив. работа: старт на спине. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	2	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонне по 1.	Ходьба и бег в разных направлениях, по сигналу погрузиться в воду, выдох Выпрыгивание из воды с падением в воду «Дельфинчики». Скольжение на гр.и спине «Паром». Плавание кроль на груди и спине. Нырание «Утки-нырки». Дыхательные упражнения с докой, с поворотом головы. П/и «Оса».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	3	Образно-игровая разминка «Морские обитатели». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колону по1.	Ходьба лицом и спиной вперед «Полный вперед, назад» с движением рук «Мельница». Выдох в воду, стоя на руках «Крокодилы», с поворотом головы. Плавание на груди ноги кроль, с разным положением рук. Статическое плавание «Две звезды». Движение руками брасс, ногами кроль - комбинированное плавание. П/и «Меткий стрелок».	Игры большими мячами. Индив. работа: движение ногами брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	4	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по1.	Ходьба, меняя направление «Разверни круг». Прыжки «Ножницы», на месте. Скольжение на груди и спине «Стрелочка». Плавание на груди и спине кроль. Нырание и перепрыгивание через плавающую дорожку. П/и «Белые медведи».	Свободное плавание. Индив. работа: движение ног. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

мес	№	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
Н О Я Б Р Ь	5	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение у поручня в шеренгу.	И/у «Встань первым». И/У «Переправа». Плавание на груди и спине, работа ног кроль «Торпеда». Статическое плавание превращение: «Поплавок - медуза». Дыхательные упражнения с поворотом головы для вдоха. Плавание свободным стилем. Эстафета «Быстрые доски»	Свободное плавание. Индив. работа: статическое плавание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контраст. душ
	6	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонне по 1.	Движение под музыку в разном темпе. Кружение в воде с падением в воду «Водоворот». Скольжение на гр.и спине «Стрелочка». Плавание кроль на груди и спине. Нырание «Водолазы». Дыхательные упражнения с докой, с поворотом головы. П/и «Водяной».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	7	Образно-игровая разминка «Морские фигуры». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба «Змейка». Выдох в воду «Крокодилы», с поворотом головы. Плавание на груди ноги кроль, с разным положением рук. Статическое плавание «Солнышко». Движение руками брасс, ногами кроль - комбинированное плавание. Эстафета «Спасатели».	Игры большими мячами. Индив. работа: движение ногами брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контраст. Душ.
	8	Упражнение «Ловкие ножки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по 1.	Ходьба мелким и широким шагом. «Перебежки» от борта к борту. Скольжение на груди и спине «Щучка». Плавание на груди и спине кроль. Нырание и перепрыгивание через нудлс. П/и «Круговые салки».	Свободное плавание. Индив. работа: движение ног. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контраст. душ
	9	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонне по 1.	ОРУ в воде. Упр-я с плавающей дорожкой: подныривание головой вперёд, боком и спиной. Скольжение и расслабление на груди и спине. П/И «Морской бой»	Свободное плавание. Индив. работа: движение ног. Выход из воды.

мес	№	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
Д Е К А Б Р Ь	10	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по 1.	Ходьба по кругу со сменой направления «Разверни круг». Выдох в воду, стоя на руках в положении «Крокодилы». Скольжение на груди и спине. Плавание комбинированным способом. Плавание брасс на груди. Нырание и прыжки через плавающую дорожку. П/и «Мяч в ворота».	Игры с надувными игрушками. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	11	Игровой стретчинг «Забавные животные». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	«Море волнуется раз...» принять положение статического плавания. Скольжение на груди и спине: «Паром». Замедленное плавание кроль на груди и спине. Проныривание через два обруча. Плавание любым способом через весь бассейн. П/и « Вызов номеров».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	12	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Аквааэробика без предмета. Серия выдохов в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание брасс на груди. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Простой поворот при плавании на груди. П/и « Кто больше».	Плавание в ластах. Индив. работа: поворот. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	13	Специальные подготовительные упражнения для рук и ног кроль и брасс. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	Челночный бег поперек бассейна с переносом предметов «Спасатели». Скольжение на груди и спине «Винт». Плавание кроль на груди и спине. Групповое статическое плавание «Звездное небо». Простой поворот при плавании на спине. П/и «Белые медведи».	П/и «Водолазы» Индив. работа: поворот. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

мес	№	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
Я Н В А Р Б	14	ОРУ с мячом. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение у поручня в шеренгу.	П/и «Река, озеро, ручейки». Выдох в воду, стоя на месте, согласуя с движениями рук брасс. Старт и скольжение на спине с разным положением рук. Плавание кроль на спине. Плавание комбинированным способом. Нырание под обруч «Рыбка в лунке». Эстафета «Гонка мячей».	Свободное плавание. Индив. работа: старт на спине. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	15	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонне по 1.	Аквааэробика с обручем. Выдох в воду, держась за поручень одной рукой, с поворотом головы. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Плавание кроль на груди и спине. Движение ногами брасс: стоя у поручня, плавные приседания, разводя колени. П/и «Построй башню».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног в ластах. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	16	Образно-игровая разминка «Морские обитатели». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба «Змейкой» поперек бас. Выпрыгивание из воды и падение в воду «Прыжок дельфина». Серия выдохов в воду, лежа на груди. Старт и скольжение на спине с разным положением рук. Плавание кроль на спине. Движения ногами брасс: сидя на мелком месте, упор руками сзади. Нырание «Утки – нырки». П/и «Невод».	Игры большими мячами. Индив. работа: движение ногами брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

Ф Е В Р А Л Ь	17	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба «Встань первым». Выдох в воду стоя, согласуя с движениями рук брасс. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Плавание кроль на груди и спине. Движение ног брасс: сидя, на мелком месте вращательные движения стопами. И/у «Ручеек». П/и «Оса».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	18	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение шахматном порядке.	Аквааэробика без предмета. И/у «Гребенка» ходьба и проплывание между детьми. Скольжение на груди и спине, с разным положением рук и выдохом. Плавание комбинированным способом. Ныряние: кувырок вперед «Акробаты» П/и «Сеть».	Плавание в ластах. Индив. работа: выдох. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	19	ОРУ с гантелями. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	П/и «Хоровод». Серия выдохов в воду стоя по кругу «Вулкан». Прыжки вместе-врозь «Кто первый». Скольжение на груди «Кто дальше». Движение ног брасс: лежа, держась руками за поручень. Ныряние под плавающей дорожкой, сбор предметов со дна. П/и «Моряки-морячки».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	20	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1.	«Перебежки» челночный бег от бортика к бортику. Выдох в воду, стоя в положении «Крокодилы» и двигаясь на руках вперед – назад. Скольжение на груди и спине, с разным положением рук. Плавание «кроль» на груди и спине. И/У на гибкость «Корзиночка». И/У «На буксире» в паре, ноги «брасс». П/и «Лучший водолаз».	Свободное плавание. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.



	21	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	П/И «Морская змея». И/У «Батискаф» выдох в воду, продвигаясь вперед, согласуя с движениями рук «басс». Скольжение на груди и спине с разным положением рук. И/У «Цепочка». Плавание ноги басс с доской в руках. Ныряние «Ручеек». П/и «Карпы-караси».	П/и «Водолазы» Индив. работа: руки басс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
М А Р Т	22	Дыхательная гимнастика «Морская». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу.	П/и «Море волнуется раз...» Ходьба боком приставным шагом, боковой галоп правым левым боком. Выдох в воду, стоя по кругу. Замедленное плавание кроль на груди и спине с растяжением. Плавание ноги басс на груди. Подныривание «Под доской». П/и «Охотники и утки».	Плавание в ластах. Индив. работа: ноги басс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	23	ОРУ с обручем. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	Ходьба с обручем, по сигналу присесть внутри обруча. Плавание ноги басс на груди с доской Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Выдох в воду, стоя в кругу и держась за руки «Вулкан». И/У «Канатная дорога». П/и «Мяч в воздухе».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	24	Специальные подготовительные упражнения для рук и ног кроль и басс. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду.	И/У «Полный вперед – полный назад» ходьба с движениями рук кроль. Выдох в воду, стоя на месте без опоры. Скольжение на груди и спине. Плавание кроль на груди. Плавание в паре на груди «На буксире», ноги «басс». Статическое плавание «Две звезды». П/и «Пятнашки с поплавком».	П/и «Водолазы» Индив. работа: выдох. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

А П Р Е Л Ь	25	Игровой стретчинг «Забавные животные». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение парами.	Построение парами. Выдох в воду, в паре, держась за руки «Насос». Движение ногами «кроль», «брасс» в паре «На буксире». Статическое плавание «Две звезды». Движение руками «кроль», «брасс» в паре «Тачка». Плавание в паре, через весь бассейн. Ныряние в паре «Туннель». П/и «Ловишки в паре».	Свободное плавание. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	26	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Упр-я у поручня: выдохи, движение ногами кроль, брасс. Скольжение на груди и спине. Плавание кроль на груди и спине. Ныряние за предметами «Лучший водолаз». Статическое плавание-превращение: «Медуза-Звезда», «Поплавок-Медуза». Плавание любым способом через весь бассейн. П/и «Оса».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	27	Дыхательная гимнастика «В порту». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шахматном порядке.	Аквааэробика с мячами. Плавание брасс на груди. Скольжение на груди и спине с разным положением рук: «Щучка», «Стрелочка». Выдох в воду, лежа на груди, держась за доску, ноги на поручне «Удержись» Ныряние «Кувырок вперед» и «Кувырок назад». П/и «Вышибалы».	Игры с мячами. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	28	ОРУ с эспандером. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну вдоль поручня.	Ходьба со сменой направляющего «Голова – хвост». Скольжение на груди и спине: «Рыба-молот», «Винт», «Рыба-меч». Плавание кроль на груди и спине. Плавание брасс на груди. И/У «Солнышко». Плавание в ластах. П/и «Моряки-морячки».	Свободное плавание. Индив. работа: плавание в ластах. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

## **2.4 Условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение программы:**

В реализации программы участвует один педагог, имеющий стаж работы в должности инструктор по физической культуре 25 лет и высшую квалификационную категорию.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Помещения бассейна отвечают СанПин и противопожарной безопасности.

**Учебное оборудование:** спортивное оборудование.

**Технические средства:** музыкальный центр

## **2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Мониторинг достижения детьми планируемых промежуточных и итоговых результатов выявляется с помощью контрольных упражнений и наблюдений.

## **2.6 Оценочные материалы**

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 3-х балльной системе:

1 –1,5 балла – низкий уровень

1,6 – 2,4 балла – средний уровень

2,5 – 3 балла – высокий уровень

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов и получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и анализируются.

Младшая группа 3-4 года (первый год обучения)

Тестовые упражнения:

- 1.передвижения в воде;
- 2.погружение в воду с головой;
- 3.выдох в воду;
- 4.скольжение с доской на груди.

Средняя группа 4-5 лет (второй год обучения)

Тестовые упражнения:

- 1.погружение в воду;
- 2.лежание в воде;
- 3.скольжение с доской;
- 4.плавание с доской на груди.

Старшая группа 5-6 лет (третий год обучения)

Тестовые упражнения:

- 1.скольжение без доски;
- 2.статическое плавание;
- 3.плавание с доской на груди;
- 4.плавание с доской на спине;

Подготовительная группа 6-7 лет (четвертый год обучения).

Тестовые упражнения:

- 1.плавание на груди «торпеда».

2. плавание кролем
3. плавание брассом.
4. плавание произвольным способом.

## **2.7 Список литературы**

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2011. – 336с.
2. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007, - 157 с.
3. Бордич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей. – М.; Просвещение, 1998. – 77с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с.
5. Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташева Г.Н. Раз, два, три плыви... методическое пособие для ДОУ. М.; Обруч, 2010.-208с.