

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №224»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от
«26» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

№ 116 - осн. от
«26» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ»
на 2025/2026 учебный год

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8,5 месяцев
Возраст обучающихся:	4-7 лет
Автор - составитель:	Горшкова Екатерина Владимировна, инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик Программы.....	2
1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.2.	Цели и задачи Программы.....	3
1.3.	Содержание Программы.....	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы.....	13
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1.	Учебный план.....	14
2.2.	Календарный учебный график.....	15
2.3.	Ресурсное обеспечение Программы.....	17
2.4.	Список литературы.....	21
	Лист изменений и дополнений.....	22

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающие занятия в бассейне» (далее – Программа) разработана с целью создания условий для закаливание организма детей 5-7 лет, а также приобретения практических навыков плавания, для преодоления чувства страха и боязни глубины.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю, во вторую половину дня. Дети принимаются в объединение без предварительной подготовки и не проходят отбор.

Форма получения образования - очное.

Уровень сложности программы - базовый.

Срок реализации Программы - 7 месяцев.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Режим деятельности: занятия проводятся два раза в неделю, 56 часов в год. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и соответствует требованиям (СП 2.4.3648-20): от 5 до 6 лет – 25 минут, от 6 до 7 лет – 30 минут.

Группы формируются в зависимости от физической подготовленности детей в количестве 10-15 человек.

Обучение плаванию проходит в соответствии с утвержденным расписанием.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования на воде.

Развивающие занятия в бассейне проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Ожидаемые результаты: к концу года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни; активно участвовать в играх на воде; у детей должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.

Актуальность программы: В последнее время значительно увеличилось число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также детей с ослабленным здоровьем и пониженной двигательной активностью. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Основными средствами занятий являются физические упражнения, выполняемые в воде: для освоения с водной средой; для освоения и совершенствования навыка плавания; игры на воде; на силовые способности; на гибкость; на выносливость; на расслабление; на дыхание; на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Направления работы: охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей формирование основ двигательной и гигиенической культуры, оказания консультативной помощи родителям. Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления: физическое, психологическое благополучие, духовное и нравственное здоровье.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы

Ведущая цель Программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи Программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повысить работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.3 Содержание программы

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы.

Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды).

Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох Выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Разминка на суше

Занятия 1- 7

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперед, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперед, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).

10. Ходьба (в душ, бассейн)

Занятия 8 - 14

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5- 6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.

10. Ходьба (в бассейн)

Занятия 15 - 21

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с) .
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4 5 р) .
8. Ходьба.

Занятия 22 - 28

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).

4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Занятия 29-35

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).
8. Произвольные прыжки (30 с).

Занятия 36-42

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5 6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).

8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

Занятия 43-49

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).

3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).

4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).

5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).

6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).

7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).

8. Упражнение на дыхание (5 раз).

Занятия 50-54

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).

2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).

3. Упражнение на дыхание (5 раз).

4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».

5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).

6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360°, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).

7. «Торпеда» на спине (1 м).

8. Упражнение на дыхание (5 р).

Обучение техникам плавания

1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от бедра);
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох);

3. Обучение техники плавания способом брасс.

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5 сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;
6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);
7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);
8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

Подготовительные упражнения.

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».
20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».
22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.

23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.

4. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и.п.; 3- шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).

26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.

27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

29. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».

33. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; тоже на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Основные упражнения в воде.

Разнообразные виды передвижения в воде:

Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с захлестыванием голени, ходьба в наклоне, ходьба парами, с дополнительными заданиями на сигнал, с выполнением движений руками как при плавании кролем на груди и на спине.

Бег обычный, с высоким подниманием колен, парами, с дополнительными заданиями на сигнал.

Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

Погружение в воду:

Наклон с опусканием в воду лица.

Полное погружение (с головой).

Погружение с открыванием глаз под водой.

С выполнением выдоха.

Лежание на воде:

Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног.

Лежание на груди, держась руками за поручень.

Лежание на груди, держась за доску.

Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза».

Лежание на спине.

Скольжение по воде:

В положении «Стрела» на груди и на спине. С различными положениями рук. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот.

Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

Плавание ногами кроль на груди и спине:

Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания.

Движение руками:

Стоя в наклоне.

С доской на груди и на спине.

С согласованием дыхания стоя и с доской.

Плавание с помощью рук способами кроль на груди и на спине (с колобашкой между ног).

Плавание способом кроль на груди и на спине: На задержке дыхания.

Игры: «Карусели» (2 вариант), «Невод», «Караси и карпы», «Мы веселые ребята», «Байдарки», «Карасик и щука», «Караси и щука» (2 вариант), «Как кто плавает», «Морской бой», «Охотники и утки», «Насос», «Удочка», «Резвый мячик», «Качели», «Насос», «Водолазы», «Я плыву», «Поезд в туннель!» (2 вариант), «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы» (2 вариант), «Зеркальце», «Пловцы», «Чье звено быстрее соберется».

Игровые упражнения: «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Разговор по телефону», «Гонка мячей», «Мяч по кругу», «На буксире», «Винт», «Тюлени», «Кто кого», «Катание на кругах», «Тачка», «Воротики», «Коробочка», «Поплавок», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Баскетбол в воде», «Медуза», «Звезда».

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Проведение итогового занятия – развлечение с приглашением родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг, и реализация Программы осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) на договорной основе.

Дети принимаются в объединение без предварительной подготовки и не проходят отбор.

2.1. Учебный план

Учебный план рассчитан на 54 часа (2 занятия в неделю, 7 месяцев 28 учебных недель).

Срок реализации Программы с 02.10.2025 по 30.04.2026.

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Вводное занятие	1	0,6	0,4	
Раздел 2. Лежание на воде	9	2	7	
Раздел 3. Скольжение по воде	10	3	7	
Раздел 4. Освоение техники «кроль»	23	6,9	16,1	
Раздел 5. Упражнения на воде	11	3,6	7,4	
Итого:	54	15,9	38,1	

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающие занятия в бассейне»							
Количество занятий в месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
	9	7	6	6	8	9	9
Итого:	54						

2.2. Календарный график

1. Режим работы Учреждения			
Продолжительность учебной недели		5 дней (понедельник – пятница)	
Время работы возрастных групп		07.00 – 19.00 (12 часов)	
Нерабочие дни		суббота, воскресенье, праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года			
Учебный год	с 02.10.2025 по 30.04.2026		28 недель
I полугодие	с 15.09.2025 по 19.12.2025		14 недель
II полугодие	с 12.01.2026 по 24.05.2026		19 недель
3. Продолжительность занятий			
Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительна я к школе группа (6 – 7 лет)
не более 15 минут	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут
Регламент оказания платной образовательной услуги			
Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительна я к школе группа (6 – 7 лет)
2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
4. Перерыв между занятиями 5 - 10 минут			
5. Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни			
5.1. Каникулы			
Летний оздоровительный период	01.06.2026 – 31.08.2026		13 недель
5.2. Праздничные дни			
День народного единства	02.11.2025 – 04.11.2025		3 дня
Новогодние праздники	31.12.2025 – 11.01.2026		12 дней
День защитника Отечества	21.02. 2026 – 23.02.2026		3 дня
Международный женский день	07.03.2026 – 09.03.2026		3 дня
Праздник Весны и Труда	01.05.2026 – 03.05.2026		3 дня
День Победы	09.05.2026 – 11.05.2026		3 дня

6. Часы приема заведующего		
Вторник	08.00- 10.00	
Четверг	16.00 – 18.00	

Расписания занятий

Занятия проводится два раза в неделю во второй половине дня.

	вторник	четверг
Дети 5-6 лет	16.30-16.55	16.30-16.55
Дети 6-7 лет	17.00-17.30	17.00-17.30

Содержание Программы

№	Дата	Название темы
1	02.10.25	Занятие 1. Вводная беседа. Инструктаж по ТБ, ЭБ, ПБ
2	07.10.25	Занятие 2
3	09.10.25	Занятие 3
4	14.10.25	Занятие 4
5	16.10.25	Занятие 5
6	21.10.25	Занятие 6
7	23.10.25	Занятие 7
8	28.10.25	Занятие 8
9	30.10.25	Занятие 9
10	06.11.25	Занятие 10
11	11.11.25	Занятие 11
12	13.11.25	Занятие 12
13	18.11.25	Занятие 13
14	20.11.25	Занятие 14
15	25.11.25	Занятие 15
16	27.11.25	Занятие 16
17	02.12.25	Занятие 17
18	04.12.25	Занятие 18
19	09.12.25	Занятие 19
20	11.12.25	Занятие 20
21	16.12.25	Занятие 21
22	18.12.25	Занятие 22
23	13.01.26	Занятие 23
24	15.01.26	Занятие 24
25	20.01.26	Занятие 25
26	22.01.26	Занятие 26
27	27.01.26	Занятие 27
28	29.01.26	Занятие 28
29	03.02.26	Занятие 29
30	05.02.26	Занятие 30
31	10.02.26	Занятие 31
32	12.02.26	Занятие 32

33	17.02.26	Занятие 33
34	19.02.26	Занятие 34
35	24.02.26	Занятие 35
36	26.02.26	Занятие 36
37	03.03.26	Занятие 37
38	05.03.26	Занятие 38
39	10.03.26	Занятие 39
40	12.03.26	Занятие 40
41	17.03.26	Занятие 41
42	19.03.26	Занятие 42
43	24.03.26	Занятие 43
44	26.03.26	Занятие 44
45	31.03.26	Занятие 45
46	02.04.26	Занятие 46
47	07.04.26	Занятие 47
48	09.04.26	Занятие 48
49	14.04.26	Занятие 49
50	16.04.26	Занятие 50
51	21.04.26	Занятие 51
52	23.04.26	Занятие 52
53	28.04.26	Занятие 53
54	30.04.26	Занятие 54

2.3. Ресурсное обеспечение Программы

Условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Педагоги Учреждения при реализации Программы обеспечивают следующие психолого - педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение Программы

Наименование программы	Помещение	Оборудование
Бассейн	Проведение занятий; Развлечения, тематические, физкультурные досуги;	Чаша бассейна, оборудование для плавания, сауна, раздевалки, душ, зимний сад, живой уголок.

Бассейн укомплектован различным оборудованием (разнообразным, ярким, интересным, удобным и безопасным в обращении).

Оборудование и инвентарь для бассейна:

Термометр комнатный.

Термометр для воды.

Секундомер.

Судейский свисток.

Дорожка для профилактики плоскостопия.

Плавательные доски.

Плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Надувные круги разных размеров.

Нарукавники.

Ласты разных размеров

Очки для плавания.

Поролоновые палки (нудолс).

Мячи разных размеров.

Обручи плавающие и с грузом.

Шест.

Поплавки цветные (флажки).

Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Методические материалы

В процессе организации дополнительного образования воспитанников используются различные формы взаимодействия педагога с воспитанниками. Занятия в кружках, комплексные, интегрированные, не дублируют занятия Образовательной программы дошкольного образования Учреждения. Они являются надпрограммными и закладывают основу успешной деятельности в любой области, в процессе систематических занятий, постепенно, с постоянной сменой задач, материала.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Основные формы работы:

- ✓ Беседы;
- ✓ Практические занятия;

- ✓ Тренировочные занятия;
- ✓ Участие в выставках;
- ✓ Участие в конкурсах.

Основной формой работы являются занятия с группой. Индивидуальный подход осуществляется непосредственно в процессе проведения занятий, по необходимости, для решения конкретных задач.

Для реализации программы в зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Название метода	Определение метода
Словесные	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.
Наглядные	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.
Практические	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.
Информационно-рецептивный	Педагог сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.
Репродуктивный	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.
Игровой	Так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.
Соревновательный	Подразумевается сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение

Основные приемы:

- а) имитация;
- б) создание образов: визуальных, музыкальных, пластических. Как следствие – доминирование невербальных средств обучения на занятиях (картинок, образов, музыки, танцев);
- в) использование учебных игр;
- г) загадки.

2.4. Список литературы

Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. М.:Учитель, 2024, 215 с.

Наглядно – дидактические пособия:

Плакаты: «Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне».

Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

Картинки с изображением морских животных.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Комплексы дыхательных упражнений.

Лист дополнений и изменений

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарное планирование

ЗАНЯТИЕ №1

Число 02.10.2025

ЦЕЛЬ: Закреплять полученные навыки, обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Хождение по дну, парами (2-3м)
3. Прыжки у бортика «Кто выше»
4. Упражнение на дыхание – сделать вдох, задержать дыхание, окунуться в воду (6-8р)
5. Имитация игры в «Футбол» стоя в кругу
6. Упражнение «Звезда» (5-6р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №2

Число 07.10.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей входить спадом в воду. Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания) закрепить навык поведения в бассейне.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду спадом (2м)
2. Ходьба по бассейну, помогая себе руками (1-2м)
3. Упражнение на дыхание, сделать вдох, погрузиться в воду (4-5 р)
4. Упражнение «Поплавок» (5-6р)
5. Игра «Покажи пятки» (5-6р)
6. Упражнение на дыхание «Насос» (6-7р)
7. Игра «Футбол» (2-3М)
8. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами
9. Игра «Буксир»
10. Свободное плавание (1-2м)
11. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №3

Число 09.10.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей задерживать дыхание до 5. Упражнять в скольжении на груди. Выполнять упражнение «Поплавок», «Звезда» в быстром темпе.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Покажи пятки»
3. Бег «Кто быстрее» (1-2м)
4. Игра «Сосчитай пальцы» (2-3р)
5. Упражнение «Стрела» (5-6р)
6. Упражнение «Поплавок», «Звезда» (5-6р)
7. Упражнение на дыхание «Насос» (5-6р)
8. Игра – эстафета «Чья команда быстрее принесет игрушку» (2-3р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №4

Число 14.10.2025

ЦЕЛЬ: Учить входить в воду спадом с колен. Продолжать детей скользить на груди и спине. Закрепить умение выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза». Учить правильному входу и выходу из воды.

Воспитывать внимание.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду спадом (с колен) (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с изменением направления
3. Игра «Покажи пятки»
4. Упражнение «Стрела» на груди и спине (6-7р)
5. Бег по бассейну (1-2м)
6. Упражнение на дыхание «Пускание пузырей»
7. Упражнение «Поплавок» «Медуза» (6-7р)
8. Игра «Достань клад» (5-6р)
9. Свободное плавание
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №5

Число 16.10.2025

ЦЕЛЬ: Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с

длительным выдохом. Обращать внимание на качество выполнения упражнения, воспитывать дисциплинировать.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду спадом колен (1-2м)
2. Бег парами поперек бассейна (2-3м)
3. Стоя около бортика и держась за него, погрузиться в воду с головой (делая пузыри) (5-6р)
4. Упражнение «Медуза» «Звезда» (5-6р)
5. Игра «Водолазы» (2-3р)
6. Держась одной рукой за бортик наклониться назад лечь на спину, работая ногами
7. Скольжение на спине (3-4р)
8. Игра «Буксир» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №6

Число 21.10.2025

ЦЕЛЬ: Закрепить умение лежать на спине, вытянув тело, при нырянии открывать глаза в воде, воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика «Кто быстрее»
3. Игра «Покажи пятки» (4-5р)
4. Упражнение «Поплавок» «Медуза» (7-8р)
5. Упражнение на дыхание «Насос» (5-6р)
6. Скольжение на груди и спине (6-7р)
7. Игра «Достань клад» (4-5р)
8. Упражнение «Винт» (2-3р)
9. Свободное плавание (2-3)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №7

Число 23.10.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей правильно скользить на спине; закрепить умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей, воспитывать уважения к товарищам.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег по бассейну с изменением направления (2-3м)
3. Упражнение «Насос» (4-5р)
4. Упражнение «Звезда» (на груди; спине) (5-6р)
5. Скольжение на спине (3-4р)
6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; тоже другой рукой (4-5р)
7. Скольжение на груди (3-4р)
8. Игра «Водолазы» (2-3р)
9. Игра «Зеркальце» (2-3р)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №8

Число 28.10.2025

ЦЕЛЬ: Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением; закрепить правило, не толкать плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (1-2м)
3. Упражнение «Медуза» (3-4р)
4. Бег «Кто быстрее» (1-2м)
5. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох; опускаясь в воду с головой – выдох (6-8р)
6. Держась за надувную игрушку скользить до противоположного бортика (3р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
8. Скольжение на спине (5-6р)
9. Упражнение «Винт»
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №9

Число 30.10.2025

ЦЕЛЬ: Продолжать действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3м)
3. Бег, помогая себе руками (1-2м)
4. Игра «Покажи пятки» (3-4р)

5. Скольжение до противоположного бортика с помощью доски
6. Скольжение на груди (5-6р)
7. Скольжение на спине (4-5р)
8. Игра «Морские звезды» (2-3р)
9. Игра «Невод» (2-3р)
10. Свободное плавание (2-3м)
11. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №10 Число 06.11.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей скользить на груди, руки вверх. Продолжать упражнять в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение у бортик (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах
3. Бег (1-2м)
4. Игра «Покажи пятки» (3-4р)
5. Скольжение на груди, спине (5-6р)
6. Игра «Зеркальце» (2-3р)
7. Упражнение «Поплавок «Винт» (4-5р)
8. Игра – эстафета «Чья команда быстрее соберет игрушки»
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №11 Число 11.11.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей скользить на груди, руки вверх, продолжать упражнения в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с высоким подниманием колен
3. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
4. Бег по бассейну парами «Чья пара быстрее (2-3м)
5. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох; опуститься в воду с головой – выдох
6. Игра «Плавучие стрелы» (3-4р)
7. Скольжение на спине (3-4р)
8. Игры с игрушками «Достань со дна» (4-5р)
9. Игра «Передай мяч» (4-5р)
10. Свободное плавание (2-3м)
11. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №12 Число 13.11.2025

ЦЕЛЬ: Разучить с детьми кувырок без опоры о дно. Продолжать скользить, руки вверх. Воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Прыжки «Кто выше»
3. Держась руками за бортик, работая прямыми ногами, как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение на дыхание (4-5р)
5. Скольжение на груди (5-6р)
6. Скольжение на спине (5-6р)
7. «Кувырок» без опоры о дно (4-5р)
8. Игра «Морские звезды» (4-5р)
9. Игра «Звезды» «Зеркальце» (2-3р)
10. Свободное плавание (2-3м)
11. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №13 Число 18.11.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей скользить из положения – руки в стороны. Повторить кувырок. Закрепить навыки свободно ориентироваться в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед
3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине.
4. Упражнение на дыхание «Пускание пузырей» (4-5р)
5. Скольжение на груди, руки вдоль туловища (4-5р)
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища (4-5р)
7. Повторить кувырок (2-3р)

8. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №14

Число 20.11.2025

ЦЕЛЬ: Продолжать учить детей действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2м)
3. Прыжки «Кто быстрее» (1-2м)
4. Игра «Морские звезды» (4-5р)
5. Скольжение на груди; спине (5-6р)
6. Упражнение «Винт» (4-5р)
7. Игра «Прыжок дельфина» (4-5р)
8. Свободное плавание (2-3м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №15

Число 25.11.2025

ЦЕЛЬ: Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед, учить, свободно ориентироваться в пространстве.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Бег по бассейну парами «Чья пара быстрее» (1-2м)
3. Упражнение на дыхание: руки на пояс – вдох; опуститься в воду с головой – выдох (2-3р)
4. Игра «Плавучие стрелы» (4-5р)
5. Скольжение на груди (спине) (6-7р)
6. Игры с надувными игрушками (2-3р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №16

Число 27.11.2025

ЦЕЛЬ: Продолжать учить детей доставать со дна различные предметы. Упражнять в скольжении.

Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком, построение у бортика (1-2м)
2. Игра «Сядь на дно» (2-3р)
3. Игра «Водолазы» (2-3р)
4. Скольжение на груди; спине (5-6р)
5. Игра «Буксир» (4-5р)
6. Игра «Зеркальце» (2-3р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №17

Число 02.12.2025

ЦЕЛЬ: Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов. Закрепить умение кувыраться в воде без опоры о дно. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Ходьба по бассейну боком; спиной; вперед лицом (1-2м)
3. Упражнение «Насос» (5-6р)
4. Упражнение «Поплавок» (с кувырком) (6-7р)
5. Упражнение «Медуза» (5-6р)
6. Упражнение «Стрела» - на груди (4-5р)
7. Упражнение на дыхание: стоя около бортик наклониться вперед, подбородком касаться воды (вдох); опустить лицо в воду (выдох) (6-7р)
8. Игра «Найди клад» (2-3р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №18

Число 04.12.2025

ЦЕЛЬ: Учить детей выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль с подвижной опорой. Закрепить умение работать руками как при плавании способом кроль. Закрепить навык свободно ориентироваться в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с гребковым движением рук (1-2м)

3. Держась руками за бортик работать прямыми ногами как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение на дыхание (имитация плавания кроль) стоя у бортика, согласовывать дыхание с работой рук
5. Скольжение на груди с доской с включением работы ног (5-6р)
6. Упражнение «Винт» (4-5р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №19

Число 09.12.2025

ЦЕЛЬ: Учить согласовывать дыхание с движением работой рук, стоя у бортика; упражнять в работе ног как при плавании способом кроль. Закрепить навык свободной ориентации в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в полуприседе, с наклоном туловища и работой рук, как при плавании (2-3м)
3. Работа над дыханием, стоя у бортика, согласовывать движение рук с дыханием (1-2м)
4. Плавание с доской в руках (2-3м)
5. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3р)
6. «Стрела» на груди (5-6р)
7. «Торпеда» на спине (3-4р)
8. Свободное плавание (2-3м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №20

Число 11.12.2025

ЦЕЛЬ: Учить выполнять гребковые упражнения руками попеременно, закрепить умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседании.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (1-2м)
3. Упражнение на дыхание у бортика с работой рук
4. Скольжение с надувной игрушкой и с работой ног (5-6р)
5. Скольжение на груди медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, тоже другой рукой
6. Скольжение на спине (4-5р)
7. Игра «Я плыву» (3-4р)
8. Упражнение «Винт» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №21

Число 16.12.2025

ЦЕЛЬ: Продолжать закреплять знакомые движения в воде; воспитывать уверенность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Упражнение поплавок (3-4р)
3. «Медуза» (3-4р)
4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании кролем (6-8р)
5. Упражнение «Торпеда» - скольжение на спине (2-3р)
6. «Стрела» - скольжение на груди (2-3р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (2-3р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №22

Число 18.12.2025

ЦЕЛЬ: Учить, самостоятельно выполнять движения под музыку, воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (2-3м)
3. Игра «Веселые дельфины» (3-4р)
4. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
5. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, положить ее вперед, тоже другой рукой (3-4р)
6. «Торпеда» - на груди (2-3р)
7. «Торпеда» - на спине (2-3р)
8. Игра «Морские звезды» (4-5р)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №23

Число 13.01.2026

ЦЕЛЬ: Учить делать гребковые движения руками при скольжении, Упражнять в скольжении «Плавучие стрелы», воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая ногами и руками (2-3м)
3. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. Упражнение на дыхание у бортика (4-5р)
5. Игра «Плавающие стрелы» (2-3р)
6. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, положить ее вперед, тоже другой рукой (3-4р)
7. Игра «Передай мяч» (2-3р)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №24

Число 15.01.2026

ЦЕЛЬ: Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание, воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика (2-3м)
3. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
4. «Поплавок» (3-4м)
5. «Медуза» (3-4м)
6. Игра «Рекорд» (4-5м)
7. Упражнение на дыхание (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №25

Число 20.01.2026

ЦЕЛЬ: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, воспитывать желание хорошо выполнять упражнение.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба, помогая себе руками (2-3м)
3. Игра «Водолазы» (3-4р)
4. «Стрела» - скольжение на груди, спине (6-8р)
5. Упражнение «Торпеда» - держась за доску, скользить на груди, работая ногами (6-8р)
6. Игра «На буксире» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (5-6м)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №26

Число 22.01.2026

ЦЕЛЬ: Продолжать учить выполнять скольжение на груди; спине, воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании (2-3м)
3. Игра «Сосчитай пальцы» (3-4р)
4. Держась руками за бортик работать ногами как при плавании кролем (8-10р)
5. Упражнение на дыхание (4-5р)
6. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, удерживать ее около бедра, тоже другой рукой (6-8р)
7. Игра «Морской бой» (5-6р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №27

Число 27.01.2026

ЦЕЛЬ: Упражнять в выполнении упражнения «Медуза», «Стрела», воспитывать желание заниматься плаванием.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна (2-3м)
3. «Медуза» (на груди, спине) (6-7р)
4. Упражнение на дыхание, стоя у бортика (4-5р)
5. «Стрела» (на груди, спине) (6-8р)
6. «Торпеда» (6-8р)
7. Игра «Спасатели» (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №28

Число 29.01.2026

ЦЕЛЬ: Учить выполнять упражнение на дыхание с обручем, продолжать учить согласовывать движения

рук при скольжении, воспитывать чувство товарищества.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика (2-3м)
3. «Насос» упражнение на дыхание (6-8р)
4. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине (6-8р)
5. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, тоже другой (6-8р)
6. «Торпеда» - скольжение на спине (6-8р)
7. Игра «Охотники и утки» (2-3р)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №29

Число 03.02.2026

ЦЕЛЬ: Упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии, воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами, как при плавании способом кроль (3-4р)
3. Упражнение на дыхание (6-8р)
4. «Стрела» - скольжение на груди; спине (3-4р)
5. «Торпеда» (3-4р)
6. Достань клад со дна» - игра (4-5р)
7. Игра «Поезд в тоннеле» (3-4р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №30

Число 05.02.2026

ЦЕЛЬ: Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в свободном вращении в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении, движения рук, как при плавании (3-4м)
3. Игра «Веселые дельфины» (3-4р)
4. Скольжение на груди, выполнить гребок рукой и положить ее около головы, тоже другой рукой (6-8р)
5. Скольжение на спине, выполнять гребок рукой и задержать ее около бедра, тоже другой (6-7р)
6. Игра «Винт» (3-4р)
7. «Стрела» (на груди, спине) (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №31

Число 10.02.2026

ЦЕЛЬ: Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба вперед по дну бассейна с изменением направления (2-3м)
3. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
4. «Стрела» а) на груди б) на спине (6-8р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой (6-8р)
6. Скольжение на спине, выполнить гребок двумя руками
7. Игра «Передай мяч» (2-3р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №32

Число 12.02.2026

ЦЕЛЬ: Упражнять в скольжении с помощью рук и ног, воспитывать умение играть самостоятельно.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении, работая руками, как при плавании способом кроль на груди (2-3м)
3. Держась руками за бортик, работать ногами (6-8р)
4. Скольжение с работой ног а) на груди б) на спине
5. Держась за доску, скользить на груди, работая ногами, выполнять гребок рукой положить ее на доску, тоже другой рукой (6-8р)
6. Скольжение на спине (6-8р)
7. Игра «На буксире» (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №33*Число 17.02.2026*

ЦЕЛЬ: Упражнять в скольжении с помощью рук и ног, воспитывать умение играть самостоятельно.
Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (2-3м)
3. Упражнение на дыхание «Насос» (4-5р)
4. Игра «Тюлени» (3-4р)
5. «Стрела» - скольжение на груди, спине (6-8р)
6. Держась за доску скользить на груди, выполнить гребок одной рукой и положить ее на доску; тоже другой рукой (6-8р)
7. Скольжение на спине, выполнить гребок одной рукой до бедра, тоже другой рукой (6-8р)
8. Игра «Спасатели» (4-5р)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №34*Число 19.02.2026*

ЦЕЛЬ: Закрепить умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; воспитывать выдержку.
Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки около бортика с опусканием головы под воду (1-2м)
3. Упражнение на дыхание у бортика (4-5р)
4. Держась за бортик руками; работать прямыми ногами, как при плавании (6-8р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой (6-8р)
6. Игра «Морской бой» (3-4р)
7. Свободное плавание (6-7м)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №35*Число 24.02.2026*

ЦЕЛЬ: Тренировать в скольжении, дыхании, воспитывать выносливость.
Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжками (1-2м)
2. Ходьба, помогая себе круговыми движениями рук (2-3м)
3. «Поплавок» (6-8р)
4. «Медуза» (6-8р)
5. «Стрела» - скольжение на груди, спине (4-5р)
6. «Торпеда» - скольжение на груди, на спине с работой ног (5-6р)
7. Игра «Рекорд» (3-4р)
8. Игра «Передай мяч под водой» (5-6р)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №36*Число 26.02.2026*

ЦЕЛЬ: Продолжать учить скольжению способом кроль на груди и спине, закрепить правила поведения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по дну бассейна в наклонном положении, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения (2-3м)
3. Игра «Насос» (2-3м)
4. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине (3-4р)
5. Скольжение на груди, выполнять гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине, выполнять гребок одной рукой до бедра, затем другой (3-4р)
7. игра «Сосчитай пальцы» (2-3р)
8. игра «Дельфины» (3-4р)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №37*Число 03.03.2026*

ЦЕЛЬ: продолжать учить скольжению способом кроль на груди и спине, выдох в воду, закрепить правила поведения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
3. Игра на дыхание «Самбреро» (2-3 р)
4. «Винт» - (2-3р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине, выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой (3-4р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (4-5р)
8. Свободное плавание (5-6м)

9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №38

Число 05.03.2026

ЦЕЛЬ: продолжать учить скольжению способом кроль, упражнять, в умении правильно делать вдох – выдох в воду.

Упражнения в воде:

1. вход в воду (1-2м)
2. Бег вперед лицом, вперед спиной (2-3м)
3. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
4. «Стрела» - скольжение на груди, спине (3-4р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине (3-4р)
7. Игра «Рыбка» (4-5р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №39

Число 10.03.2026

ЦЕЛЬ: Продолжать учить скольжению способом кроль на груди и спине; упражнять, в умении правильно делать вдох – выдох в воду, закрепить правила поведения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба с изменением направления (2-3м)
3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами как при плавании способом кроль на груди и спине (6-8р)
4. «Стрела» (на груди, спине) (3-4р)
5. Держась за доску, скользить на груди, сделать гребок одной рукой, положить на доску, тоже другой (6- 8р)
6. Скольжение на спине (6-8р)
7. Игра «Буксир» (3-4р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №40

Число 12.03.2026

ЦЕЛЬ: Продолжить учить, свободно переворачиваться в воде, выполнять правильно гребковые движения руками, упражнять в нырянии, воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. «Винт» (2-3м)
3. Держась за бортик руками работать ногами, как при плавании на груди и спине (6-8р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди (2-3р)
5. Скольжение на спине (2-3р)
6. Плавание с помощью доски (3-4м)
7. Игра «Поезд в тоннели» (4-5р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №41

Число 17.03.2026

ЦЕЛЬ: Закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в скольжении на груди и спине; развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Достань клад» (2-3р)
3. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами как при плавании (6-8р)
4. «Торпеда» на груди (2-3р)
5. Скольжение на груди, одна рука вперед делая гребковые движения, тоже другой (3-4р)
6. «Торпеда» на спине (2-3р)
7. Скольжение на спине, сделать гребок рукой положить ее вверх; тоже другой (3-4р)
8. Игра «Морской бой» (3-4р)
9. Игра с надувными игрушками (4-5м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №42

Число 19.03.2026

ЦЕЛЬ: Продолжать учить правильному дыханию; упражнять в скольжении; воспитывать ловкость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении (2-3м)
3. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
4. Скольжение на груди (2-3р)

5. Скольжение на спине (2-3р)
6. «Торпеда» на груди, спине (3-4р)
7. «Звезда» на груди, спине (5-6р)
8. Игра «Охотники и утки» (3-4р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №43

Число 24.03.2026

ЦЕЛЬ: Закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами, тренировать в скольжении на спине, груди, развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. «Достань клад» (2-3р)
3. «Торпеда» - скольжение на груди, держась за доску (2-3м)
4. Держась за доску, работать ногами, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, тоже другой рукой (6-8р)
5. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине (2-3р)
7. Скольжение на спине, руки вверх (3-4р)
8. Игра «Спасатели» (4-5р)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №44

Число 26.03.2026

ЦЕЛЬ: Закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами, упражнять в скольжении на спине и груди, развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (1-2м)
3. Упражнение «Водолазы» (3-4р)
4. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, сделать гребок одной рукой положить ее на бортик; тоже другой рукой (3-4м)
5. «Торпеда» - скольжение на груди (2-3м)
6. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
7. «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
8. Скольжение на спине, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №45

Число 31.03.2026

ЦЕЛЬ: Продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движением прямых ног, в игре воспитывать ловкость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками как при плавании (2-3м)
3. «Винт» (6-8р)
4. «Торпеда» скольжение на груди, спине (3-4р)
5. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
6. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
7. Скольжение на спине (3-4р)
8. Игра «Передай мяч» (3-4р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №46

Число 02.04.2026

ЦЕЛЬ: Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе, воспитывать силу и выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Достань клад» (2-3р)
3. Упражнение на дыхание у бортика (4-5р)
4. Скольжение на груди и спине (3-4р)
5. Держась за доску руками, работать прямыми ногами, как при плавании (3-4р)
6. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой затем другой (3-4р)
7. «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
8. Скольжение на спине, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
9. Игра «Дружные ребята» (3-4р)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №47

Число 07.04.2026

ЦЕЛЬ: Учить детей качественно выполнять упражнения; закрепить правила поведения на воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игровое упражнение «Летучие стрелы» (3-4р)
3. Держась руками за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль (3-4р)
4. Держась за бортик сделать гребок одной рукой, положить ее на борт, затем другой (5-6р)
5. Скольжение на груди, сделать несколько гребковых движений (лицо опущено в воду) (3-4р)
6. «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
7. Скольжение на спине, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
8. Игра «Рыбка» (4-5р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №48

Число 09.04.2026

ЦЕЛЬ: Учить, правильно выполнять движения при плавании способом кроль, воспитывать желание научиться плавать.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
3. «Стрела» - скольжение на груди и спине (3-4р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди и спине (3-4р)
5. Упражнение на дыхание «Насос» (6-8р)
6. Плавание на груди способом кроль лицо опущено в воду (3-4м)
7. Плавание на спине, способом кроль (3-4м)
8. Игра «Спасатели» (2-3р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №49

Число 14.04.2026

ЦЕЛЬ: Упражнять в плавании способом кроль, учить играть под музыку.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Морские звезды» (2-3р)
3. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди (3-4р)
5. плавание способом кроль на груди, лицо опущено в воду (3-4р)
6. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
7. Свободное плавание (5-6м)
8. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №50

Число 16.04.2026

ЦЕЛЬ: Упражнять детей в правильном дыхании, учить своевременно начинать и заканчивать упражнения, воспитывать чувства товарищества.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в наклонном положении, делать гребковые движения руками (2-3м)
3. «Стрела» - на груди и спине (3-4р)
4. «Торпеда» скольжение на груди (2-3р)
5. «Поплавок» (3-4р)
6. Плавание способом кроль на груди, спине (3-4р)
7. Игра «На буксире» (3-4р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №51

Число 21.04.2026

ЦЕЛЬ: Упражнять в правильном чередовании работы рук и ног при плавании способом кроль, закрепить умение свободно перемещаться в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. «Винт» (3-4р)
3. Держась за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. Держась за бортик, стоя, сделать гребок правой рукой, повернуть голову в сторону – вдох; опустить лицо в воду – выдох; тоже левой рукой (6-8р)
5. Держась за доску работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
6. Плавание способом кроль на груди, лицо опущено в воду (3-4р)
7. Упражнение «Флажок» - скольжение на спине; одна рука вверх, менять положение рук (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №52 Число 23.04.2026

ЦЕЛЬ: Учить детей плавать способом кроль, ритмично дыша; упражнять в нырянии.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Дельфин» (3-4р)
3. Ходьба в наклонном положении, работать руками, делая гребковые движения (2-3м)
4. Держась за доску, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
5. Плавание способом кроль поперек бассейна (3-4р)
6. «Поплавок» (5-6р)
7. «Звезда» (на груди, спине) (5-6р)
8. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №53 Число 28.04.2026

ЦЕЛЬ: Продолжать учить плавать способом кроль на груди и спине, ритмично дыша, закрепить правила поведения на воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Волчок» (2-3р)
3. Ходьба по бассейну в наклонном положении (3-4м)
4. Держась за доску, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
5. Держась за доску скользить а) на груди б) на спине (3-4р)
6. Плавание способом кроль поперек бассейна (3-4р)
7. Лежа на спине, держась за доску, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

ЗАНЯТИЕ №54 Число 30.04.2026

ЦЕЛЬ: Закрепить умение плавать способом кроль на спине и груди; упражнять в неоднократном нырянии, развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Поезд в тоннеле» (2-3р)
3. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. Упражнение на дыхание, стоя у бортика (6-8р)
5. «Флажок» - на спине (3-4р)
6. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
7. Игра «Спасатели» (4-5р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.