

Целями Программы являются:

- 1) обучение детей 3 - 10 лет базовым навыкам плавания;
- 2) профилактика и предупреждение чрезвычайных ситуаций и происшествий, связанных с гибелью детей, на водных объектах.
- 3) сохранение и укрепление здоровья детей.
вовлечение детей 3 – 10 лет в систематические занятия физической культурой и спортом;
- 4) приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста:

- Вызвать у малышей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях
- Обучать различным видам передвижения в воде
- Содействовать становлению морально-волевых качеств
- Формировать у детей навыки плавания
- Формировать бережное отношение к своему здоровью

МЛАДШАЯ ГРУППА						
Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО ПОЯСА						
ИЮНЬ	1	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом, высоко поднимая колена «Цапля».	«Остуди горячий чай» - дуть на воду как на чай			Ползание по дну, игровые упр-ния «Крокодил» и «Крабики» «Бросай – догоняй!»
	2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом с заданиями и чередование с бегом парами («Лошадки») и по одному;	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой (также с трубочкой от сока).			«Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы «Волны на море»

	3	Поточный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду по шее, наклонятся и собрать предметы	«Пузыри» - после глубокого вдоха над водой, опустить губы в воду и сделать активный выдох	Лежа на животе держась руками за поручень, сгибать и разгибать руки – «кататься на животике».		«Солнышко и дождик» «Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы
	4	Спуск в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Передвижение в воде собирая предметы со дна.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, попытаться опустить лицо в воду	Принять положение лежа на животе держась руками за поручень (руки и ноги вытянуты)		«Фонтан» «Маленькие и большие ноги»
ИЮЛЬ	1	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом и прыжками с продвижением вперед.	«Пузыри», плавательная доска в вытянутых вперед руках		Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
	2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	«Пузыри», плавательная доска в вытянутых вперед руках	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.		«Водолазы» «Переправа»
	3	Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями Погружение с постепенным увеличением глубины		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
	4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук	Погружение под воду и выдох: «Спрячемся под воду»	Скольжение на груди от бортика к бортику		«Солнышко и дождик» «Догони меня»

Задачи обучения плаванию детей среднего дошкольного возраста:

- Формировать у детей навыки плавания
- Обучать различным видам передвижения в воде
- Содействовать становлению морально-волевых качеств
- Формировать бережное отношение к своему здоровью
- Учить скользить на груди с опорой и без нее
- Продолжить учить делать выдох в воду и задерживать дыхание

СРЕДНЯЯ ГРУППА						
Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ВЫШЕ ПОЯСА						
ИЮНЬ	1	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Опустить лицо в воду и делать выдох до появления пузырей		Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	2	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски		«Водолазы» с плавательными очками»
	3	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Выдох в воду по появления пузырей	Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»

	4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Задержать дыхание при нырянии за предметами	Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень при помощи инструктора		Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
ИЮЛЬ	1	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному Погружение в воду по шею	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна (с очками для плавания)	Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень, попытаться всплыть самим		Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
	2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом		Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Мяч по кругу»
	3	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна (с очками для плавания)	«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди	«Невод»
	4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания,	Движение ногами по типу кроля на груди с подвижной опорой (мяч)	«Морской бой» в командах «Карусели»

				руки сцеплены «стрелочкой»		
--	--	--	--	-------------------------------	--	--

Задачи обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста:

- Продолжить формировать у детей навыки плавания
- Учить активной работе ног, как при плавании кролем, на груди
- Содействовать становлению морально-волевых качеств
- Формировать бережное отношение к своему здоровью
- Продолжить учить скользить на груди в разных направлениях
- Продолжить учить задерживать дыхание и открывать глаза в воде

СТАРШАЯ ГРУППА						
Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ВЫШЕ ПОЯСА						
ИЮНЬ	1	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Опустить лицо в воду и открыть глаза	Скольжение на груди при помощи плавательной доски от бортика к бортику	Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Водолазы» с плавательными очками»
	3	Передвижение бегом в различных направлениях	Короткий вдох и более	Скольжение на груди при помощи	Движение ногами по типу кроля у	«Поезд идет через тоннель» «Щука»

		Ходьба загребая воду руками	продолжительный выдох	плавательной доски, задержать дыхание опустив лицо в воду	неподвижной опоры	
	4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха;	Скольжение на груди при помощи плавательной доски, задержать дыхание опустив лицо в воду		«Точный прыжок»
ИЮЛЬ	1	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха	Скольжение на спине доска прижата к груди		«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»
	2	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(на месте) Правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на спине доска прижата к груди	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Щука» «Брод»
	3	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости ОРУ с надувными мячами	(на месте) Правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди друг за другом, скольжение на спине доска прижата к груди	Ноги работаю по типу кроль	«Брод» «Покажи пятки»
	4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	(в движении) правая рука лежит на воде, делать	Скольжение на груди и на спине в виде эстафеты	Ноги работаю по типу кроль	«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»

			выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен			
--	--	--	--	--	--	--

Задачи обучения плаванию детей младшего школьного возраста:

- Ознакомить детей со свойствами воды;
- Учить лежанию, скольжению на груди и на спине;
- Учить открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;

Младшие школьники 7-10 ЛЕТ						
Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ИЮНЬ	1	Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне. Поточный вход в воду под наблюдением педагога. Передвижение по дну шагом с заданиями и бегом Ходьба загребая воду руками	Выдох в воду по появления пузырей	Скольжение на груди при помощи плавательной доски	имитация работы ног в плавании кролем на груди, держась за поручень	«Морской бой» Свободное плавание с надувными кругами и игрушками
	2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному	Задерживать дыхание при погружении под	Скольжение на груди от бортика к бортику при	Движение ногами по типу кроля при скольжении	«Водолазы» с плавательными очками» Свободное плавание с

		Погружение в воду по шею	воду	помощи плавательной доски; «Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна	на груди с подвижной опорой	надувными кругами и игрушками
	3	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами Ходьба загибая воду руками	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха	Скольжение на груди друг за другом при помощи плавательной доски; «Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди с подвижной опорой	«Поезд идет через тоннель» «Щука»
	4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами Ходьба загибая воду руками	приседание в воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха	Скольжение на груди друг за другом при помощи плавательной доски; «Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди с подвижной опорой	«Водолазы» с плавательными очками» Свободное плавание с надувными кругами и игрушками
ИЮЛЬ	1	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости и	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроля на спине	«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»

	подныриванием под буйки	воду, повернуть голову для вдоха	«Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»		
2	Вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью тренера). Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости и подныриванием под буйки		Скольжение на груди и спине. «Звездочка»- задержать дыхание, руки в стороны, ноги врозь, присесть, лечь на воду грудью, лицо в воде, прогнуться в спине и лежать свободно	Ноги работают по типу кроль	«Щука» «Брод»
3	Вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью тренера). Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости и подныриванием под буйки	приседание в воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка» и «Стрелочка».	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
4	Вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью тренера). Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости и подныриванием под буйки	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха. Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди с выдохом в воду. Скольжение на спине при помощи доски.	Ноги работают по типу кроля	«Охотники и утки» Свободное плавание с надувными кругами и игрушками

--	--	--	--	--	--	--