

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 130 г. Липецка

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

протокол от «29» 08 2024 г. д/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЖЕМЧУЖИНКА - 2»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет.

Срок реализации программы:

10 месяцев

Автор составитель программы:
педагог

Папина Наталья Александровна

Липецк, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	
1.1.	Актуальность программы.....	6
1.2.	Направленность программы	6
1.3.	Отличительные особенности.....	7
1.4.	Адресат программы.....	7
1.5.	Объем программы.....	8
1.6.	Образовательные форматы.....	8
1.7.	Срок освоения программы.....	8
1.8.	Уровень освоения.....	8
1.9.	Цель и задачи программы.....	8
1.10.	Условия реализации.....	9
1.11.	Планируемые результаты.....	9
2.	Содержание программы	
2.1.	Учебный план.....	10
2.2.	Календарный учебный график.....	10
3.	Формы итогового и промежуточного контроля.....	12
4.	Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.....	12
5.	Список литературы.....	12

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 130 г. Липецк

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Жемчужинка - 2»
Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Папина Наталья Александровна
Год разработки	2024 год
Цель дополнительной общеобразовательной программы:	Углубленное обучение детей старшего дошкольного возраста спортивным способам плавания, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.
Задачи:	- Углубленное обучение плавательным навыкам, способам плавания «кроль на груди», «кроль на спине». - Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию. - Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма. - Формирование двигательных умений и навыков. - Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций). - Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм. - Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти. - Формирование навыков личной гигиены. - Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде. - Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.
Ожидаемый результат освоения программы	Требования к знаниям и умениям. - снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по плаванию. Ожидаемые результаты в конце учебного года: а) должны знать: - правила поведения на воде; - значение влияния плавания на организм человека; - основы закаливания; - значение прикладного плавания в жизни человека. б) должны уметь: - свободно продержаться на воде в течение 1 минуты; - проплыть любым способом 25 метров; - проплыть способом «кроль на груди», «кроль на спине», в полной

	координации 6 метров; - увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль; - самостоятельно организовать подвижные игры на воде; - по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия; - придумывать собственные игры или игровые задания; - участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.
Форма занятий	групповое занятие
Сроки реализации программы	сентябрь-июнь
Количество часов для реализации дополнительной общеобразовательной программы	80 часов
Возраст обучающихся общеобразовательной программе	6-7 лет

Аннотация.

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Современные ДООУ не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Жемчужинка - 2» (далее Программа) реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на обеспечение доступности качественного дошкольного образования, создание условий для успешной адаптации и социализации ребенка старшего дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными - правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

1.1. Актуальность программы. По данным НИИ педиатрии в целом по России около 20 % детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет) не готовы к обучению в школе ни физически, ни психологически, при этом ещё у 30 - 35 % дошкольников выявлены хронические заболевания. Соответственно, снижение исходного уровня функционального состояния детей дошкольного возраста снижает способности получения образования в дальнейшем, что также серьёзно может отразиться на последующих этапах жизни данных детей.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к

дальнейшему ухудшению физического развития. В такой круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для ребенка.

Данные причины, а также заинтересованность родителей воспитанников подтолкнули к организации дополнительных занятий по плаванию в бассейне.

Педагогическая целесообразность внедрения данной программы в воспитательно-образовательный процесс заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик по углубленному обучению плаванию старших дошкольников – овладение спортивными способами плавания.

1.2. Направленность программы. Программа физкультурно-спортивной направленности, реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на укрепление детского организма, гармоничного психофизического развития.

1.3. Отличительные особенности. Основные отличительные особенности программы от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

- углубленное изучение спортивных способов плавания: кроля, дельфин;
- обучения элементам прикладного плавания;
- использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде;
- теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде;
- плана преемственности между детским садом и спортивной школой, (включающем обязательные адаптационные занятия в городском бассейне).

1.4. Адресат программы.

Программа предназначена для воспитанников дошкольного возраста 6-7 лет (в том числе для воспитанников с ОВЗ (и инвалидностью), имеющих и не имеющих базового уровня).

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Физическое развитие: уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает. Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук - в 2- 3 раза. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка. Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при

выполнении физических упражнений. Итак, функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

1.5. Объем программы.

Образовательная нагрузка	
количество	время
80	2400 (40 ч.)

1.6. Образовательные форматы. Очная форма обучения.

1.7. Срок освоения программы. Срок реализации: сентябрь-июнь (10 месяцев).

1.8. Уровень освоения. Обучающиеся имеют выраженный интерес к содержанию Программы, владеют необходимыми знаниями и компетенциями для освоения ее содержания.

«Базовый уровень» представляет собой более глубокое изучение техники плавания кролем на груди и на спине; изучение техники плавания способом брасс и баттерфляй в упрощённой форме.

«Продвинутый уровень» состоит из занятий по совершенствованию техники ранее изученных стилей плавания, закрепления сформированных навыков плавания.

1.9. Цель и задачи программы. Цель: Углубленное обучение детей старшего дошкольного возраста спортивным способам плавания, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Задачи:

- Углубленное обучение плавательным навыкам, способам плавания «кроль на груди», «кроль на спине».
- Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формирование двигательных умений и навыков.

- Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
- Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
- Формирование навыков личной гигиены.
- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
- Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

Воспитательный потенциал Программы.

Программа акцентирует внимание не только на овладение системой дополнительных знаний, но и на воспитательный и нравственный аспекты в работе с воспитанниками. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.10. Условия реализации.

Принимаются все желающие.

В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 для данного возраста: занятия проводятся два раз в неделю во второй половине дня, 2 раза в неделю, продолжительностью не более 30 минут. Окончание занятий при реализации дополнительных образовательных программ, не менее 19.30 (СанПиН 1.2.3685-21, таб. 6.6.).

Методы и приемы организации занятий:

- фронтальный
- тренировочный
- групповой
- соревновательный
- подвижные игры
- индивидуальная работа с отдельными детьми.

Структура занятий:

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

1.11. Планируемые результаты.

Требования к знаниям и умениям.

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по плаванию.

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека.

б) должны уметь:

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплывать любым способом 25 метров;
- проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», в полной координации 6 метров;
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

Сформируются нравственно - волевые качества:

- развивается способность к соперничеству, умение с достоинством проигрывать и не обижать проигравших детей;
- способны прийти на помощь товарищу, успокоить и попробовать выполнить упражнение вместе с ним, если у того не получается.

2.Содержание программы.

2.1. Учебный план.

№	Содержание	6-7 лет
1	Количество детей	До 12 чел.
3	Продолжительность реализации Программы (неделя)	42 недели
4	Количество занятий в неделю	2 занятия
5	Количество занятий в месяц	8 занятий
6	Количество занятий в год	80 занятий
6	Длительность занятий	30 мин.
7	Объем недельной нагрузки	60 мин.
8	Объем нагрузки в месяц	240 мин. (4 ч.)
9	Объем нагрузки в год	2400 мин. (40 ч.)

Содержание учебного плана.

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Значение плавания.	2	2	-
2	Всплывание и лежание на воде	5	1	4
4	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног	7	2	5
	Способ плавания «кроль».	10	2	8
5	Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»	8	2	6
6	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине	8	1	7
7	Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног.	7	1	6
8	Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.	7	1	6
9	Совершенствование движения рук, как при плавании кролем	7	1	6
10	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук	10	2	8
11	Плавание кролем на спине и на груди с задержкой дыхания	8	2	6
12	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	80	17	63

2.2. Календарный учебный график.

Содержание	Возрастная категория группы 6-7 лет
УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД	
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	02 сентября 2024 - 30 июня 2025
	42 недели
- 1 полугодие	18 недель
- 2 полугодие	24 недели
Объем недельной образовательной нагрузки, в том числе:	60 мин
- в 1-ую половину дня	-
- во 2-ую половину дня	60 мин

	Праздничные дни: 04.11.2024, 30.12.2024-08.01.2025, 22.02.2025-24.02.2025, 08.03.2025-10.03.2025, 01.05.2025-04.05.2025, 09.05.2025-11.05.2025
Дни недели, время	Четверг 15.35-16.05, 16.10-16.40 пятница 17.15-17.45 17.50-18.20

3. Формы итогового и промежуточного контроля. Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают дополнительную услугу по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года.

4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий в кружке:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие в кружке по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

5.Список литературы:

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год.
2. Милукова И.В. Как научить ребенка плавать, быстро и эффективно: - М.: АСТ;СПб.:Сова, 2006 год.
- Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.

5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
6. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
7. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
9. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
10. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч, 2014 год.
11. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
12. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
13. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
14. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
15. Протченко Т.А. Повышение эффективности обучения плаванию младших школьников, 1987 год.
16. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М; «Айрис-Пресс. Айрис дидактика», 2003 год.

Приложение:

№ п./п.	Тема
1	Задачи: Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, рассказать о технике плавания кролем на груди и спине. На суше: Беседа о пользе, значении, необходимости плавания. Рассказать о технике плавания «кроль», показать картинки, фильм. Легкая разминка: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращать прямыми руками-одновременно вперед, назад, попеременно 7-8 раз. Сделать вдох, задержать дыхание, медленно выдохнуть. В воде: Преподавателю показать технику плавания «кроль» на груди и на спине. Детям войти в воду, окунуться. Ходьба, бег в воде вместе, самостоятельно в разных направлениях. Приседания с головой с выдохом в воду, прыжком вверх. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед лицом, спиной. Свободные игры в воде.
2	Задачи: Продолжение освоения с водой-погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох. На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин. В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать «как зайчики». Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой. В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой. Собирать предметы со дна.
3	Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде. На суше: Упражнения предыдущего урока. В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Принять положение «поплавок», медленно выпрямиться «стрелой». Несколько раз.
4	Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.

	На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Стоя, ноги на уровне плеч, круговые движения прямыми в локтях руками: двумя руками одновременно вперед, назад, попеременно 5-6 раз. Ноги вместе, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), резко подпрыгнуть, как можно выше, подняв вверх руки- 4 раза. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, руки сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой, выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз. Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. Тоже упражнение руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»). Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки.
5	Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду. На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 5—6 раз. Достать предмет со дна. Бросить на дно несколько предметов. После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. «Ныряем в тоннель». На дно поставить гимнастический обруч. Погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох, «Качели, в воде». Взявшись за руки парами, по очереди приседать, окунаясь с головой под воду. Во время приседания, под водой выдохнуть весь воздух

6	Задач»: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине. На суше. Ходьба 1 мин. Вращение прямыми руками одновременно вперед назад, попеременно по 7-8 раз. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон в стороны 4-5 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин. В воде: Войти в вод, окунуться, погрузиться с головой с выдохом в воду. Скольжение на груди и на спине несколько раз. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа ног как при кроле на груди, держась руками за поручень. Обучение движениям ног как при плавании кролем на спине, держась за поручень. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках.
7	Задач»: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног, при плавании кролем. На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить ноги, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Свободные игры.
8	Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине. На суше: Разминка как на предыдущем уроке. В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движениям ног как при кроле на груди, держась руками за поручень, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
9	Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем. На суше: Разминка как на предыдущем уроке. В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры.
10	Задачи: Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы,

	согласовывая с движением рук На суше: 1. Ходьба, бег 1 мин. 2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 3. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. 6. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4 (из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры.
11	Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации. На суше: Повторить упражнения предыдущего урока. В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.