

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 113 «Непоседы»

Рассмотрено
На педагогическом совете № 1
Протокол №1 от « 04 » 09 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 113 «Непоседы»
Л.Х. Тимербаева

Утверждена
Приказом
№ 158 – ОД от « 04 » 09 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Фламинго»

(по синхронному плаванию для детей 6-7 лет)

Составила: инструктор по физической культуре (по обучению детей плаванию)
Иванова Ольга Юрьевна

Набережные Челны, 2017 г.

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Содержание курса	3
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1	Содержание программы	5
2.2	Тематическое планирование	6
2.3	Работа с родителями	36
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1	Методическое оснащение программы дополнительного	37
3.2	Планирование образовательной деятельности	37
	Литература	
	Приложение	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Авторская программа по дополнительному образованию «Фламинго» разработана в соответствии с «Положением о предоставляемых платных образовательных услугах», Уставом ДОУ, с учетом запросов родителей воспитанников.

Программа «Фламинго» создана с целью расширения спектра дополнительных образовательных услуг в ДОУ, превышающих государственные образовательные стандарты и не предусмотренных основной образовательной программой ДОУ. Авторская программа «Фламинго» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для занятий с детьми 6-7 лет.

Актуальность программы

Синхронное плавание – художественный вид спорта, который обладает всеми достоинствами – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями физической и эстетической культуры человека. С точки зрения двигательной практики это еще и многофункциональный вид спорта. Спортсменки наряду с подготовкой в водных видах спорта должны обладать навыками в различных областях двигательной пластики.

В настоящее время соревнования в синхронном плавании проводятся по трем возрастным группам, одна из которых младшая - девочки 9 лет и моложе. В связи с этим возникла необходимость внедрения занятий данного вида спорта в детском саду. Поэтому занятия синхронным плаванием рекомендуется начинать с подготовительной группы (с 6-7 лет), которые проводятся в форме кружковой работы.

1.2. Содержание курса

Занятия проводятся 1 раз в неделю для детей 6-7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, для детей 6-7 лет. Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей 6-7 лет. Программа рассчитана на 32 часа, что составляет 1 час в неделю, срок реализации 1 год обучения, предназначена для детей 6-7 лет по подгруппам.

Цель программы:

1. Содействовать разностороннему развитию целостной личности ребенка;
2. Обучать детей дошкольного возраста спортивным способам плавания и основам начальной подготовке синхронного плавания;

3. Формирование в ребенке осознанного желания заниматься синхронным плаванием;
4. Формировать художественно – эстетические способности ребенка.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Закаливать детский организм;
2. Формировать правильную осанку по средствам плавательных упражнений;
3. Активизировать деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой систем, суставно-связочного аппарата.

Образовательные:

1. Обучать технике спортивного плавания;
2. Обучать основам техники синхронного плавания;
3. Развивать физические качества (гибкость, ловкость, быстрота).

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием;
2. Воспитывать интерес к занятиям спортивным плаванием;
3. Воспитывать художественно-эстетическую культуры;
4. Развивать волевые качества, воспитывать организованность, целеустремленность, трудолюбие.

Организация и руководство занятиями по авторской программе «Фламинго» проводятся в соответствии с требованиями СанПИН.

В данной программе учитывалось, что дети имеют элементарные навыки в плавании:

- вдох и выдох в воду;
- задержка дыхания под водой;
- умение всплывать и лежать на воде, на груди и на спине;
- скольжение на груди и на спине;
- плавание с помощью движений ногами способом «кроль» лежа на груди и на спине.

По итогам диагностики по плаванию, девочки проходят специальный отбор в группу синхронного плавания.

В приложении представлены контрольные нормативы по общей, специальной и плавательной подготовленности, которые являются критерием освоения данной программы.

Периодичность занятий:

1 раз в неделю для детей 6-7 лет, что составляет 32 занятия с октября по май включительно. Длительность занятия не более 30 минут.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание программы

Основными разделами обучения синхронному плаванию являются:

- Обучение спортивным способам плавания;
- Обучение основам техники синхронного плавания (позиции, гребки, специальные передвижения, простейшие фигуры в синхронном плавании);
- Обучение разным способам плавания (брасс, баттерфляй, гребок и др.);
- Обучение простым элементам акробатики и художественной гимнастики;
- Обучение основам классического экзерсиса.

Занятия проводятся в бассейне не более 30 минут для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет.

К концу года дети должны:

- Уметь проплывать всеми способами плавания 6 метров;
- Уметь нырять в длину 3 метра;
- Уметь выполнять спад в воду;
- Уметь проплывать стандартным, обратным гребками, пропеллером, обратным пропеллером;
- Уметь выполнять простейшие фигуры и позиции, представленные в данной программе;
- Уметь выполнять композицию под музыку.

2.2. Тематическое планирование занятий по месяцам для детей 6-7 лет.

Октябрь.

Задачи:

1. Повторить умение опускать лицо в воду, открывать глаза под водой.
2. Повторить умение выполнять вдох и выдох в воду, задерживать дыхание под водой.
3. Повторить умение лежать на воде, на груди и на спине.
4. Повторить умение выполнять скольжение на груди и на спине.
5. Продолжить обучение движениям ног, как при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
6. Обучать выдоху в воду, вдоху с поворотом головы в сторону, как при плавании кролем на груди.
7. Обучать движениям ног, как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием
8. Познакомить с движением рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

№	Тема	Длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1.	«Звездочки»	30 мин.	1	<p>1. Повторить умение выполнять вдох и выдох в воду, задерживать дыхание под водой.</p> <p>2. Повторить умение лежать на воде, на груди и на спине</p> <p>3. Повторить умение выполнять скольжение на груди и на спине.</p>	<p>1.Разминка:</p> <p>а) ходьба различными способами (лицом, спиной, правым и левым боком, в приседе, с движениями рук, хлопая по воде).</p> <p>Б) бег со сменой направления движений.</p> <p>В) прыжки на двух ногах.</p> <p>2. Игра «Морозко» - заморозь дыханием ноги соседа.</p> <p>3.Упр. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>4. Игра «Пятнашки со звездочкой» - Водящий – «пятнашка», старается запятнать остальных детей. Спаситься от него можно, только приняв положение «звездочка». «Пятнашки с поплавком» - то же, но приняв положение «поплавок».</p> <p>5. Скольжение, лежа на груди.</p> <p>А) с доской.</p> <p>Б) «Стрелочка».</p> <p>В) «Торпеда».</p> <p>6. Игра «Кто дольше просидит под водой?»</p>	Плавательная доска

2.	«Смелые ребята»	30 мин.	1	<p>1. Повторить умение опускать лицо в воду, открывать глаза под водой.</p> <p>2. Продолжить обучение движениям ног как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Обучать выдохам в воду с поворотом головы в сторону.</p> <p>4. Совершенствовать умение всплывать, лежать на воде, на груди и на спине.</p>	<p>На суше:</p> <p>1 Комплекс ОРУ.</p> <p>2. Имитация движений ногами, как при плавании способом кроль:</p> <p>а) Сидя на скамейке или на полу, выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.</p> <p>Б) То же, но лежа на груди, руки вытянуты вверх.</p> <p>В) То же, но лежа на спине.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Игра «Смелые ребята».</p> <p>2. Лежа на груди, у опоры выполнять движения ногами, как в кроле на груди.</p> <p>3. Игра «Кто дольше просидит под водой?».</p> <p>4. Лежа на воде у опоры, выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине.</p> <p>5. Игра «Звездочка-Поплавок-Стрелочка».</p> <p>6. Стоя в наклоне, держась одной рукой за бортик, другая у бедра, выполнять вдох с поворотом головы в сторону прижатой руки – выдох, исходное положение.</p> <p>7. То же с другой рукой.</p> <p>8. Игра «Водолазы».</p>	Тонущие игрушки: «Сокровища»
3.	«Мельница»	30 мин.	1	<p>1. Совершенствование скольжения на груди и на спине с помощью движений ног.</p> <p>2. Ознакомить с движениями рук, как при плавании кролем на спине.</p> <p>3. Способствовать развитию задержки дыхания.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>А) сидя на полу.</p> <p>Б) лежа на груди, руки вверх.</p> <p>В) лежа на спине.</p> <p>2. Имитация движения рук, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>А) Упр. «Мельница» вперед.</p> <p>Б) то же, нос с остановкой рук у бедра, другая рука у головы.</p> <p>В) Упр. «мельница» назад.</p> <p>Г) то же, нос с остановкой рук у бедра, другая рука у головы.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Скольжение на груди с движением ног кролем.</p> <p>А) руки вверх.</p>	Тонущие игрушки: «Сокровища», игрушки для купания

					<p>Б) руки у бедер. В) одна вверх, другая рука у бедра. 2. игра «Кто дольше просидит под водой?». 3. Скольжение на спине с движениями ног способом кроль. А) руки вверх. Б) руки у бедер. В) одна вверх, другая рука у бедра. 4. Игра «Хоровод». 5. Скольжение с помощью гребкового движения одной рукой до бедра на спине. 6. То же, но двумя руками. 7. Игра «Водолазы». 8. свободное купание с игрушками</p>	
4.	«Сокровища»	30 мин.	1	<p>«День развлечений» 1. Совершенствование плавания с помощью движений ногами способом кроль, в согласовании с дыханием. 2. Закреплять умение в плавании с помощью движений руками способом кроль на груди. 3. Закрепление умения открывать глаза под водой и доставать предметы со дна бассейна. 4. Содействовать развитию задержки дыхания.</p>	<p>1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе). 2. Эстафета: Плавание на груди с помощью движений ногами способом кроль, в сочетании с дыханием. 3. Упр. «на буксире». – Плавание на груди с помощью движений руками кролем в парах. (Один держит за ноги, другой плывет). 4. Игра «Сокровища Нептуна». 5. Эстафета «Составь слово!» - Добежать до противоположного бортика, нырнуть, достать нужную букву со дна бассейна, для составления слова. 6. Свободное купание.</p>	Тонущие игрушки: «Сокровища», «Буквы», игрушки для купания

Ноябрь.

Задачи:

1. Совершенствование скольжения на груди и на спине.
2. Совершенствование скольжения на груди с помощью движений ногами способом кроль, в согласовании с дыханием.
3. Обучать движениям рук, способом кроль на груди, в согласовании с дыханием.
4. Обучать технике плавания кролем на груди, на задержке дыхания.
5. Продолжить обучение движениям рук способом кроль на спине.
6. Обучать технике плавания кролем на спине.
7. Обучать согласованию движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди.

№	Тема	Длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1.	«Звездочка – поплавок – Стрелочка»	30 мин.	1	<p>1. Повторить плавание с помощью движений руками кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Ознакомить с техникой движений рук, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять дыхательные упражнения.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движения рук, как при плавании кролем на спине.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.).</p> <p>2. 3. Скольжение на груди.</p> <p>А) руки вверх.</p> <p>Б) руки у бедер.</p> <p>В) одна вверх, другая рука у бедра.</p> <p>4. Игра «Звездочка – поплавок – Стрелочка».</p> <p>5. Скольжение на спине с различным положением рук.</p> <p>6. Имитация движений рук, как при плавании кролем на спине, стоя у бортика.</p> <p>7. Скольжение на спине, с помощью гребкового движения одной рукой до бедра, другая у бедра.</p> <p>8. Скольжение на спине, с помощью</p>	Обруч, игрушки для купания

					<p>гребка одной рукой над водой и проноса другой над водой (как при плавании кролем на спине).</p> <p>9. Игра «Дельфин на охоте».</p> <p>10. Игра «Слушай внимательно».</p>	
2.	«Кипящий котел»	30 мин.	1	<p>1. Способствовать развитию дыхательной системы.</p> <p>2. Обучать технике движений руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине.</p> <p>4. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. И.п. – наклон. Имитационные движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Плавание с помощью движений руками, как в кроле на груди.</p> <p>3. Игра «Кипящий котел».</p> <p>4. Плавание с помощью движений руками, как в кроле на спине.</p> <p>5. И.п. – стоя у бортика бассейна наклон, одной рукой держаться за бортик другая у бедра. Выполнять вдох в сторону прижатой руки, выдох в воду.</p> <p>6. Скольжение на груди, с помощью гребка одной рукой и проносом другой руки над водой, в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди.</p> <p>7. Упр. «Насос».</p> <p>8. Игра «Поезд едет в тоннель».</p> <p>9. Свободное купание.</p>	Обруч, игрушки для купания
3.	«Водяной»	30 мин.	1	<p>1. Способствовать развитию дыхательной системы.</p> <p>2. Обучать технике движений руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с ды-</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитационные движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Скольжение с помощью ногами, как при плавании кролем на груди, в со-</p>	Плавательная доска, игрушки для купания

				<p>ханием.</p> <p>3. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине.</p> <p>4. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине.</p>	<p>гласовании-с дыханием.</p> <p>- одна рука на доске, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>3. Имитационные движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Стоя в наклоне у бортика.</p> <p>4. Плавание с помощью движений руками, как при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Игра «Водяной».</p> <p>6. Упр. «На буксире» - кроль на спине.</p> <p>7.Игра «Чья игрушка?»</p> <p>8. Свободное купание.</p>	
4.	«Звезды в парах»	30 мин.	1	<p>1. Повторить умение плавать кролем на груди в координации на задержке дыхания.</p> <p>2. Повторение плавания кролем на спине в координации.</p> <p>3. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками, способом кроль на груди.</p> <p>4. Совершенствовать умение лежать на воде.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация кроля на груди в полной координации.</p> <p>2. Имитация кроля на спине в полной координации.</p> <p>3. Имитация движений ног кролем.</p> <p><u>Содержание занятия.</u></p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.).</p> <p>2. Эстафета. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>3. Игра «Звездочка, поплавок, стрелочка».</p> <p>4. Эстафета. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>5. Игра «Звезды в парах».</p> <p>6. Упр. «на буксире» - плавание с помощью движений руками, как при плавании кролем груди. Партнер держит своего партнера за ноги.</p>	Плавательные доски

					7. Игра «Баю-бай». 8. Свободное купание.	
--	--	--	--	--	---	--

Декабрь.

Задачи:

1. Повторить технику плавания кролем на груди, в полной координации, движений рук, ног и дыхания.
2. Повторить технику плавания кролем на спине в полной координации.
3. Обучать движениям ногами и туловищем, как при плавании баттерфляем.
4. Обучать движениям ногами, как при плавании брассом.
5. Совершенствовать плавание с помощью движений ног кролем на груди и кролем на спине.
6. Ознакомить с плоским гребком в позиции «на спине».
7. Обучать стандартному и обратному гребкам.
8. Обучать позиции «группировка».

№	Тема	Длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1	«Волна»	30 мин	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторять плавание кролем на груди в полной координации движений рук, ног и дыхания. 2. Ознакомить с движениями ног и туловища, как при плавании способом баттерфляй. 3. Ознакомить с плоским гребком в положении «на спине». 	<p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания. 2. Упражнение «Кошечка». И.п. – наклон, руками упереться в колени. По команде - «Добрая кошечка» - прогнуться, «злая кошечка» - округлить спину. 3. Упражнение «Волна». И.п. – стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, похожие в дельфине. 4. И.п.- стоя спиной к стене, на расстоянии от стены на 20 -30 см, выполнять под команду движения тазом вперед, затем назад – касаясь ягодицами стены. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.). 	Плавательная доска, игрушки для купания

				<p>2.Плавание кролем на груди в координации в сочетании с дыханием через сторону.</p> <p>3. Выдохи в воду – 15 раз.</p> <p>4. Имитация движений ног и туловища способом баттерфляй:</p> <p>1) И.п.- стоя спиной к стене, на расстоянии от стены на 20 -30 см, выполнять, по команде, движения тазом вперед, затем назад – касаясь ягодицами стены.</p> <p>2) лежа на груди, держась руками за сливной желоб.</p> <p>5. Игра «Найди свою букву».</p> <p>6. И.п. стоя, вытянутые руки положить перед собой на бортик, ладонями вниз. Кисти рук твердые и плоские. Упражнение выполняется сначала одной рукой. Движение кисти направлено кнаружи и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45 ° к поверхности бортика; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается, (большой палец приподнимается, мизинец касается поверхности бортика) кисть движется в противоположном направлении – внутрь. Амплитуда движения 30-40 см от исходной позиции.</p> <p>Упражнение повторяется несколько раз, затем выполняется другой рукой. То же, но обеими руками одновременно. При этом кисти движутся разнонаправлено.</p> <p>7. И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить те же движения кистями, что в упражнении 1. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя).</p> <p>8. И.п.- стоя вертикально, руки у бедер, кисти плоские, выполнить имитацию плоского гребка (кончики пальцев рук описывают восьмерки, при этом кисти движутся разнонаправлено).</p> <p>9.И.п.- стоя на дне бассейна, наклон, руки вытяну-</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>ты вперед. Выполнить движения «плоским гребком».</p> <p>10. И.п. – лежа на спине параллельно бортику бассейна. Взяться рукой за бортик бассейна, свободной рукой выполнять движения. То же повторить другой рукой.</p> <p>11. И.п. – лежа на спине перпендикулярно бортику бассейна и касаясь бортика пальцами ног, выполнять гребковые движения одновременно обеими руками.</p> <p>12. Свободное купание.</p>	
2.	«Дельфины»	30 мин.	1	<p>1. Повторять плавание кролем на спине в полной координации движений рук, ног и дыхания.</p> <p>2. Обучать движениям ног и туловища, как при плавании способом баттерфляй.</p> <p>3. Обучать плоскому гребку в положении «на спине».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация кроля на спине в координации.</p> <p>2. Имитация движений ног и туловища способа баттерфляй:</p> <p>1) упр. «Волна».</p> <p>2) упр. «Кошечка».</p> <p>3. Имитация плоского гребка</p> <p>1) И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено наружу и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя).</p> <p><u>На воде:</u></p> <p>1. Разминка в движении.</p> <p>2. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>3. Упр. «волна».</p> <p>4. Лежа на груди, держась руками за сливной желоб, выполнять «волну», как при плавании баттерфляем.</p> <p>5. Игра «Поезд едет в туннель» (лежа на спине).</p> <p>6. И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти,</p>	Обруч, игрушки для купания

					<p>прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено кнаружи и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя).</p> <p>7. И.п.- стоя на дне бассейна, наклон, руки вытянуты вперед. Выполнить движения «плоским гребком».</p> <p>8. И.п. – лежа на спине параллельно бортику бассейна. Взяться рукой за бортик бассейна, свободной рукой выполнять движения. То же повторить другой рукой.</p> <p>9. И.п. – лежа на спине перпендикулярно бортику бассейна и касаясь бортика пальцами ног, выполнять гребковые движения одновременно обеими руками.</p> <p>10. Игра «Дельфин на охоте». Водящий – дельфин, должен запятнать рыбок. Третья запятнанная рыбка становится дельфином, от него можно спастись, приняв положение «поплавок».</p>	
3.	«Насос»	30 мин.	1	<p>1. Совершенствовать умение плавать кролем на спине в координации. 2. Повторить движения ногами и туловищем способом баттерфляй. 3. Обучать плоскому гребку в позиции «на спине».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1.Имитация техники движений способа кроль на спине.</p> <p>2. Упр. «Волна».</p> <p>3. Имитация плоского гребка.</p> <p>1) И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено кнаружи и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя).</p> <p>2) То же, но лежа на скамье.</p>	

					<p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные виды передвижений. 2. Погружение под воду с головой. 3. Плавание кролем на спине в полной координации, в различном темпе. 4. Упр. «Насос». 5. Лежа на груди, держась руками за сливной желоб, выполнять «волну», как при плавании баттерфляем. 7. Плавание с помощью движений ног и туловища, как при плавании баттерфляем, с доской в руках. 8. И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено наружу и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя). 9. И.п.- стоя на дне бассейна, наклон, руки вытянуты вперед. Выполнить движения «плоским гребком». 10. И.п. – лежа на спине параллельно бортику бассейна. Взяться рукой за бортик бассейна, свободной рукой выполнять движения. То же повторить другой рукой. 11. И.п. – лежа на спине перпендикулярно бортику бассейна и касаясь бортика пальцами ног, выполнять гребковые движения одновременно обеими руками. 	
4.	«Искатели сокровищ»	30 мин	1	<p>«День развлечений»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику плавания кроль на груди в полной 	<p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля на груди в полной координации. 2. Упр «Волна» - и.п. – о.с. 3. Имитация движений ногами способом брасс. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Эстафета: плыть кролем на груди в полной ко- 	«Хвостики», «Сокровища», «резинковые животные»

			<p>координации (в эстафетах).</p> <p>2. Повторить техники движений ногами способом брасс и способом баттерфляй (в эстафетах).</p> <p>3. Содействовать развитию дыхательной системы.</p> <p>4. Продолжить обучение стандартному, обратному, плоскому гребкам</p>	<p>ординации, обратно возвращаться бегом.</p> <p>3. Эстафета: «искатели сокровищ» - плавание с доской, с помощью движений ногами способом баттерфляй («волна»), найти сокровище на дне, обратно вернуться бегом.</p> <p>4. Выдохи в воду – 15 раз.</p> <p>5. Плавание стандартным гребком.</p> <p>6. Эстафета «Спасение животных» - плавание с помощью движений ногами способом брасс с игрушкой на доске, оставить животное на противоположном бортике, обратно вернуться бегом.</p> <p>7. Игра «Хвостики».</p> <p>8. Свободное купание.</p> <p>9. Эстафета: «На буксире» - в парах, с помощью партнера, плыть обратным гребком.</p> <p>10. Плоский гребок. «Чья команда дольше пролежит на воде?».</p>	
--	--	--	---	--	--

Январь

Задачи:

1. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании кролем на груди.
2. Совершенствовать технику движения ногами как, при плавании баттерфляем.
3. Совершенствовать технику движения ногами как, при плавании способом брасс.
4. Обучать технике движений руками, как при плавании способом баттерфляй.
5. Обучать технике движений руками, как при плавании способом брасс.
6. Повторить умение открывать глаза под водой.
7. Способствовать развитию дыхательной системы.
8. Повторить упражнения на плавучесть.
9. Повторение умения выполнять плоский гребок в исходном положении «на спине».
10. Продолжить обучение стандартному и обратному гребкам.
11. Обучать умению, принимать позицию «на спине» и «группировка».
12. Обучать нырянию в длину.
13. Ознакомить с позицией «на спине с согнутой ногой».

№	Тема	Длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1.	«Дельфины»	30 мин.	1	<p>1. Повторить технику движения ногами, как при плавании способом баттерфляй.</p> <p>2. Ознакомить с техникой движения руками, как при плавании способом баттерфляй.</p> <p>3. Обучать нырянию в длину.</p> <p>4. Повторение плоского гребка в позиции «на спине».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании способом баттерфляй, из исходного положения: сидя на скамейке и стоя.</p> <p>2. Круговое движение одной рукой, вперед.</p> <p>3. То же, другой рукой.</p> <p>4. То же, одновременно обеими руками.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Упр. «Волна», с различным положением рук:</p> <p>а) руки вперед.</p> <p>б) руки у бедер.</p> <p>в) Лежа на спине, руки у бедер.</p> <p>г) с подводным гребком обеими руками.</p> <p>3. Игра «Дельфин» - по сигналу преподавателя, дети приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.</p> <p>4. Имитация движений руками, как при плавании способом баттерфляй, стоя в наклоне у бортика.</p> <p>5. Сделать вдох, сгруппировавшись погрузиться в воду, поставив стопы на стенку бассейна, оттолкнуться и проскользить, вытянув руки вперед.</p> <p>6. Предыдущее упражнение, но работать ногами кролем.</p> <p>7. Игра «Пятнашки с нырянием».</p> <p>8. В позиции «на спине», стопами</p>	

					зацепиться за сливной желоб. Выполнять плоский гребок. 9. Игра «Кто дольше пролежит на месте?». По команде преподавателя дети принимают позицию «на спине». Задача: дольше пролежать в позиции «на спине», на месте.	
2.	«Вдох-выдох»	30 мин.	1	<p>1. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Обучать технике движений руками, как при плавании способом баттерфляй.</p> <p>3. Продолжить обучение нырянию в длину.</p> <p>4. Ознакомить с позицией «группировка».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании способом баттерфляй с прыжками на месте.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Скольжение с помощью движений ногами, как при плавании кролем и одновременного гребка руками до бедер.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании способом баттерфляй, стоя в наклоне у бортика.</p> <p>3. Плавание с помощью движений руками, как при плавании способом баттерфляй, ноги кроль.</p> <p>4. Многократные выдохи в воду.</p> <p>5. Сделать вдох, сгруппировавшись погрузиться в воду, поставив стопы на стенку бассейна, оттолкнуться и проскользнуть, вытянув руки вперед.</p> <p>6. Предыдущее упражнение, но работать ногами кролем.</p> <p>7. В позиции «на спине», стопами зацепиться за сливной желоб. Выполнять плоский гребок.</p> <p>8. В позиции «группировка», стопами зацепиться за сливной желоб. Выполнять плоский гребок.</p> <p>9. В и.п. «на спине», сгибая ноги к</p>	«Ожерелье для Русалочки»

					грудь принять позицию «группировка». 10. Игра: Найди ожерелье Русалки».	
3.	«Веселые пузырьки»	30 мин.	1	<p>1. Совершенствовать технику движения ногами как, при плавании баттерфляем.</p> <p>2. Закрепить технику движения руками как, при плавании брасс.</p> <p>3. Содействовать развитию дыхательной системы.</p> <p>4. Обучать нырянию в длину.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем, в и.п. – стоя.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании баттерфляем.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Упр. «На буксир» - плыть с помощью движений руками, как в баттерфляе, с доской между бедер, в парах, толкая партнера за ноги.</p> <p>3. Игра «У кого больше пузырей».</p> <p>4. Плавание с помощью движений ногами, как при плавании баттерфляем в ластах.</p> <p>А) с доской.</p> <p>Б) с доской на груди.</p> <p>В) руки прижаты у бедер.</p> <p>5. Сделать вдох, сгруппировавшись погрузиться в воду, поставив стопы на стенку бассейна, оттолкнуться и проскользнуть, вытянув руки вперед.</p> <p>6. Предыдущее упражнение, но работать ногами кролем.</p> <p>7. Игра «Утки-нырки».</p>	Ласты, плавательная доска
4.	«На буксире»	30 мин.	1	<p>1. Контроль умения плавать с помощью движений ногами, как в баттерфляе, в играх и эстафетах.</p> <p>2. Контроль умения плавать с помощью движений руками, как в брассе.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем. Упр «Гусеница»- лежа в упоре на полу, прогнуться, согнуться.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании брассом. «Нарисуй сердечко».</p> <p><u>На воде:</u></p>	Ласты

				3. Продолжить обучение стандартному и обратному гребкам.	1. Различные виды передвижений. 2. эстафета – Упр. «Волна» в ластах. 3. Эстафета – плыть с помощью движений руками, как в брассе, ногами как в баттерфляе (в ластах). 4. Эстафета «На буксире» - стандартным гребком, поддержка за стопы. 5. Эстафета – обратный гребок, с поплавком между стоп, обратно возвращаться торпедой на груди.	
--	--	--	--	--	--	--

Февраль.

Задачи:

1. Повторить технику движения руками, как при плавании баттерфляем.
2. Повторить технику движения руками, как при плавании способом брасс.
3. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании баттерфляем.
4. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании способом брасс.
5. Обучать технике плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.
6. Обучать технике плавания способом брасс, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.
7. Повторение плоского гребка.
8. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребками.
9. Продолжить обучение позиций «на спине», «группировка», «с ногой, согнутой в колене».
10. Обучать умению, перемещаться «пропеллером» и «обратным пропеллером».
11. Продолжить обучение нырянию в длину.
12. Обучать вращению назад и вперед в позиции «группировка».

№	Тема	Длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1	«Баттерфляй»	30 мин.	1	1. Повторить технику движения ногами, как при плава-	<u>На суше:</u> 1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем, в и.п. – стоя.	

				<p>нии баттерфляем.</p> <p>2. Ознакомить с техникой плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.</p> <p>3. Продолжить обучение нырянию в длину.</p> <p>4. Продолжить обучение позиций «на спине», «группировка», «с ногой, согнутой в колене».</p>	<p>2. Имитация движений руками, как при плавании баттерфляем.</p> <p>3. Имитация движений способом баттерфляй, в координации движений рук и ног (2 удара ногами, 1 гребок руками).</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ногами, как в баттерфляе</p> <p>1) с доской.</p> <p>2) с гробком обеими руками до бедер.</p> <p>3. Имитация движений способом баттерфляй, в координации движений рук и ног (2 удара ногами, 1 гребок руками), стоя в наклоне у бортика.</p> <p>4. Ныряние в длину, оттолкнувшись от бортика бассейна. Ноги работают кролем, руки брассом.</p> <p>5. Плавание способом баттерфляй, в координации на задержке дыхания (2 удара ногами, 1 гребок руками).</p> <p>6. Из позиции «на спине» сгибая ногу принять позицию «с ногой, согнутой в колене». Упражнение выполняется с помощью партнера, который удерживает под пятку горизонтальной ноги.</p> <p>7. Отработка позиции «группировка» на месте, под счет.</p> <p>8. Позиция «на спине» (Игра «Кто дольше пролежит в и.п. «на спине»).</p> <p>10. Многократные выдохи в воду.</p> <p>11. Ныряние в длину, оттолкнувшись от бортика бассейна. Ноги работают брасс, руки вытянуты вверх.</p> <p>12. Игра «Мельник на мельнице».</p>	
2.	«Группировка»	30 мин.	1	<p>1. Совершенствовать технику движения ногами, как</p> <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Упр. «Волна».</p> <p>2. Имитация техники плавания способом бат-</p>	Ласты	

				<p>при плавании баттерфляем.</p> <p>2. Обучать технике плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.</p> <p>3. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребками.</p> <p>4. Продолжить обучение позиций «на спине», «группировка», «с ногой, согнутой в колене».</p>	<p>терфляй, в координации с движений рук и ног.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ногами, как при плавании баттерфляем, в ластах, с доской (1 удар ногами сильный, 2- слабый).</p> <p>3. Плавание стандартным гребком до противоположного бортика бассейна, назад обратным гребком.</p> <p>4. Плавание способом баттерфляй, в координации на задержке дыхания.</p> <p>5. Самостоятельное принятие позиции «на спине» и продержат 1-12с.</p> <p>7. Упр. выполняется на месте, под счет. И.п. - «на спине» 1-8с, на 1-8с. Принять позиции «с ногой, согнутой в колене», на 1-8с зафиксировать эту позицию, на 1-8с.и.п.</p> <p>8. И.п. – сед упор сзади, на 1-8с. Принять позиции «группировка», на 1-8с зафиксировать эту позицию, на 1-8с.и.п.</p> <p>9. Игра «Мельник на мельнице».</p>	
3.	«Пропеллер»	30 мин.	1	<p>1. Повторить технику движения ногами, как при плавании баттерфляем.</p> <p>2. Повторить технику плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.</p> <p>3. Обучать умению перемещаться «пропеллером» и «обратным пропеллером».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем, в и.п. – наклон.</p> <p>2. Имитация движений способом баттерфляй, в координации движений рук и ног (2 удара ногами, 1 гребок руками).</p> <p>3. Имитация гребка «пропеллер». Руки за головой, выполнять стандартный гребок.</p> <p>4. Имитация гребка «обратный пропеллер». Руки за головой, выполнять обратный гребок.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Плавание с помощью движений руками, как в баттерфляе, ногами, как в кроле.</p> <p>3. Упр. «Насос».</p>	

				<p>4. Повторение плоского гребка.</p>	<p>4. Плавание пропеллером. Упражнение выполняется в парах, с поддержкой партнера за стопы и поясницу.</p> <p>5. Плавание обратным пропеллером. Упражнение выполняется в парах, с поддержкой партнера за стопы и поясницу.</p> <p>6. Самостоятельное принятие позиции «на спине» и продержать 1-12с.</p> <p>7. Упр. выполняется на месте, под счет. И.п. - «на спине» 1-8с, на 1-8с. Принять позиции «с ногой, согнутой в колене», на 1-8с зафиксировать эту позицию, на 1-8с.и.п.</p> <p>8. И.п. – сед упор сзади, на 1-8с. Принять позиции «группировка», на 1-8с зафиксировать эту позицию, на 1-8с.и.п.</p> <p>9. Свободное купание 3 минуты.</p>	
4.	«Подводное царство»	30 мин.	1	<p>«День развлечений»</p> <p>1. Совершенствовать технику плавания способом брассом, в координации.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания способом баттерфляй, в координации, в ластах (эстафеты).</p> <p>3. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребками.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании брассом, в координации.</p> <p>2. Имитация движений способом баттерфляй, в координации.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Эстафета: плыть брассом, в координации, обратно брасс на спине.</p> <p>3. Эстафета: плыть баттерфляем, в координации, в ластах, назад «волна на спине».</p> <p>4. Игра «Кто дольше просидит под водой?».</p> <p>5. Эстафета: плыть стандартным гребком, обратно кроль на груди.</p> <p>6. Эстафета: плыть обратным гребком, обратно кроль на спине.</p> <p>7. Игра «Водяной и Русалки». Водящий - Водяной, догоняет Русалок. Пойманные Русалки выполняют выпрыгивания из воды – 5 раз.</p>	Ласты

Март

Задачи:

1. Повторить технику плавания способом кроль на груди.
2. Повторить технику плавания способом кроль на спине.
3. Повторить технику плавания способом баттерфляй.
4. Повторить технику плавания способом брасс.
5. Ознакомить с комплексным плаванием.
6. Обучать, умению принимать позицию «на груди».
7. Ознакомить с позициями: «Фламинго» и «Угол вверх одной».
8. Повторение позиций «группировка», «на спине», «согнутая нога» в позиции «на спине».
9. Повторение умению перемещаться стандартным и обратным гребком.
10. Повторение ныряния в длину.
11. Обучать умению, перемещаться пропеллером и обратным пропеллером.
12. Ознакомить с «экбите» на месте.
13. Повторение оборота назад и вперед в позиции «группировка», вращения в группировке.

№	Тема	Длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1	«Гребки»	30 мин.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику плавания брасс в координации. 2. Совершенствовать технику плавания баттерфляй в координации. 3. Повторить позиций «группировка», «на спине», «с ногой, согнутой в колене». 4. Повторить умение, перемещаться пропеллером и обратным пропелле- 	<p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация техники плавания кроля на груди и кроля на спине в координации. 2. Имитация гребка пропеллер. И.п. – стоя, руки вверх, работают обратным гребком (за головой). 3. Имитация гребка обратный пропеллер. И.п. – стоя, руки вверх, работают стандартным гребком (за головой). <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – различные виды передвижения по дну бассейна, с различными движениями рук, со сменой темпа. 	«Сокровища», плавательные круги

				ром.	<p>2. Плавание кролем на груди в координации, в ластах.</p> <p>3. Ныряние в длину, руки вверх, ноги кроль. «Пронырни под игрушкой!».</p> <p>4. Лежа на спине, зацепившись стопами за сливной желоб. Имитация гребка пропеллер, руки вверх, работают обратным гребком (за головой).</p> <p>5. Упр.4, но с поддержкой партнера за стопы и поясницу.</p> <p>6. Игра «Кто дольше просидит под водой?».</p> <p>7. Лежа на спине, зацепившись стопами за сливной желоб. Имитация гребка обратный пропеллер, руки вверх, работают стандартным гребком (за головой).</p> <p>8. Упр.7, но с поддержкой партнера за стопы и поясницу.</p> <p>9. Плавание кролем на спине в координации.</p> <p>10 Игра «Водолазы».</p>	
2	«Вращение»	30 мин	1	<p>1. Ознакомить с комплексным плаванием.</p> <p>2. Повторить умение перемещаться стандартным и обратным гребком.</p> <p>3. Повторить ныряния в длину, «оборота назад в позиции группировка», «вращение в группировке».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1.Имитация техники плавания:</p> <p>1) баттерфляй.</p> <p>2) кроль на спине.</p> <p>3) брасс.</p> <p>4) кроль на груди.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. 1. Разминка – различные виды передвижения по дну бассейна, с различными движениями рук, со сменой темпа.</p> <p>2. Комплексное плавание.</p> <p>3. Ныряние в длину, руки вверх, ноги работают брассом.</p> <p>4. Плавание стандартным гребком, доплыв до противоположного бортика</p>	Игрушки для плавания

					<p>принять позицию «группировка», затем выполнить оборот вперед. Фигура «вращение в группировке».</p> <p>5. Ныряние в длину руки брасс, ноги и туловище баттерфляй.</p> <p>6. Плавание обратным гребком, доплыв до противоположного бортика принять позицию «группировка», затем выполнить оборот назад. Фигура «оборот назад в группировке».</p> <p>7. Комплексное плавание, работая ногами, плавательная доска в руках.</p> <p>8. Лежа на груди, зацепившись стопами за сливной желоб или дорожку. Ноги вместе, стопы оттянуты. Лицо опущено в воду. Руки у бедер. Выполнять плоские гребковые движения, в стороны.</p> <p>9. Фигура «Вращение в группировке».</p> <p>10. Свободное купание.</p>	
3	«Фламинго»	30 мин	1	<p>1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений ногами: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди.</p> <p>2. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребком.</p> <p>3. Обучать, умению принимать позицию «на груди».</p> <p>4. Ознакомить с фигурами и позициями: «Фламинго» и «Угол вверх одной».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1) Имитация техники движений ног: 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс 4) кроль на груди.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижения по дну бассейна, с различными движениями рук, со сменой темпа.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ног (по ½ бассейна каждым способом): 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс. 4) кроль на груди.</p> <p>3. Игра «Кто дольше просидит под во-</p>	

				<p>5. Повторить комплексное плавание.</p>	<p>дой?».</p> <p>4. Плавание стандартным гребком, назад обратным.</p> <p>5. Лежа на груди, зацепившись стопами за сливной желоб или дорожку. Ноги вместе, стопы оттянуты. Лицо опущено в воду. Руки у бедер. Выполнять плоские гребковые движения, в стороны.</p> <p>6. То же, но с помощью партнера за стопы.</p> <p>7. Комплексное плавание (по ½ бассейна каждым способом):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс. 4) кроль на груди. <p>8. Фигура «Угол вверх». («Балетная нога»).</p> <p>9. Из и.п. лежа на спине, зацепившись стопами за сливной желоб. Сгибая ноги, принять позицию «группировка». Следить, чтобы стопы и колени, находились на одном уровне, колени прижаты к груди, голова смотрит в потолок. Выпрямить ногу, прижав к согнутой ноге – позиция «Фламинго», затем упражнение закончить в обратном порядке. Упражнение можно выполнять под счет (стук), а также удерживая спортсменку за вертикальную ногу.</p> <p>10. Игра «Рыбаки и рыбки».</p>	
4	«Водолазы»	30 мин	1	<p>«День развлечий»</p> <p>1. Повторить технику плавания всеми способами плавания. А так же технику плавания способом</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация техники плавания в координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс. 	«Сокровища», ласты

				<p>баттерфляй с помощью движений ногами (в ластах).</p> <p>2. Содействовать развитию задержки дыхания.</p> <p>3. Повторение умения перемещаться пропеллером и обратным пропеллером.</p> <p>4. Ознакомить с экбите на месте.</p>	<p>4) кроль на груди.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений.</p> <p>2. Эстафета «Быстрые дельфины» - плавание с помощью движений ногами, как в баттерфляе (в ластах). До противоположного бортика бассейна на груди, назад на спине.</p> <p>3. Игра «Водолазы».</p> <p>4. Плыть, до противоположного бортика на спине попеременно работая ногами брассом, назад пропеллером.</p> <p>5. Эстафета «Комплексное плавание» - первый плывет баттерфляем, второй – кролем на спине. Третий – брассом, четвертый – кролем на груди и т.д.</p> <p>6. Эстафета. Плыть, до противоположного бортика на груди попеременно работая ногами брассом, назад обратным пропеллером.</p>	
--	--	--	--	---	---	--

Апрель.

Задачи:

1. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.
2. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами брасс и баттерфляй.
3. Совершенствовать плавание с помощью движений рук кролем на груди и на спине.
4. Совершенствовать плавание с помощью движений рук брасс и баттерфляй.
5. Совершенствовать технику комплексного плавания.
6. Повторение «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке».
7. Обучать экбите на месте.
8. Повторение умения, принимать позиции: «фламинго», «Угол вверх одной ногой», «группировка», «на спине», «на груди», «с ногой, согнутой в колене».
9. Повторить умение передвигаться стандартным и обратным, пропеллером и обратным пропеллером.
10. Обучать плоскостной композиции.

11. Повторение ныряния в длину.

№	Тема	длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1.	«Вращение»	30 мин	1	<p>1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений ногами кролем на груди.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания с помощью движений ногами кролем на груди.</p> <p>3. Повторение ныряния в длину.</p> <p>4. Повторить умения принимать позиции: «фламинго», «Угол вверх одной ногой», «группировка», «на спине», «на груди», «с ногой, согнутой в колене».</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании кролем сидя на полу.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди:</p> <p>1) с доской.</p> <p>2) «торпеда».</p> <p>3) в ластах.</p> <p>3. Плавание до противоположного бортика бассейна пропеллером, назад обратным пропеллером.</p> <p>4. Плавание стандартным гребком в «группировке».</p> <p>5. Плавание обратным гребком в «группировке».</p> <p>6. Плавание с помощью движений ногами кролем на спине с доской.</p> <p>7. Плавание стандартным гребком «с ногой, согнутой в колене».</p> <p>8. На месте, под счет.</p> <p>1) Фигура «вращение в группировке».</p> <p>2) Оборот вперед в группировке.</p> <p>3) Оборот назад в группировке.</p> <p>4) Угол вверх одной, поочередно.</p> <p>9. Плавание с помощью движений ногами кролем на спине в ластах.</p> <p>10. На месте, под счет и самостоятельно повторение позиций:</p> <p>1) «на спине».</p> <p>2) «на груди»</p>	Ласты

					3) Удержание позиции «фламинго». 11. Игра «Села бабка».	
2	«Буксир»	30 мин	1	1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками кролем на груди. 2. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками кролем на спине. 3. Обучать плоскостной композиции и экбите на месте. 4. Повторить ныряния в длину.	<u>На суше:</u> 1. Имитация движений руками кролем на груди. 2. Имитация движений руками кролем на спине. <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижений, ОРУ в воде. 2. Упражнение «на буксире» - с помощью движений руками кролем на груди, с доской в ногах. Партнер толкает за ноги. 3. Плавание до противоположного бортика бассейна пропеллером, назад обратным пропеллером. 4. Плавание стандартным гребком в «группировке» до противоположного бортика, ныряние в длину работая ногами брассом, руки вверх. 5. Плавание обратным гребком в «группировке» до противоположного бортика, назад ныряние в длину с движениями ногами кролем, руками брассом. 6. Ныряние дельфином в ластах, руки правая у бедра, левая вверх. 7. Упр. «на буксире» - с помощью движений руками кролем на спине, с доской в ногах. Партнер толкает за ноги. 8. Композиция под счет. 9. Свободное плавание 3 минуты.	
3	«Сокровища»	30 мин	1	1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками брассом.	<u>На суше:</u> 1. Имитация движений руками, стоя в наклоне. 2. Имитация движений руками баттерфляем. <u>В воде:</u>	«Сокровища», ласты

				<p>2. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками баттерфляем.</p> <p>3. Повторить плоскостную композицию и экбите на месте.</p> <p>4. Повторение «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке».</p>	<p>1. Разминка – различные виды передвижений, ОРУ в воде.</p> <p>2. Плавание с помощью движений руками, как в брассе, ногами дельфином (в ластах).</p> <p>3. Плавание, до противоположного бортика стандартным выполняя под счет фигуру «вращение в группировке», назад обратным пропеллером.</p> <p>4. Плавание стандартным гребком в «угол вверх одной поочередно» до противоположного бортика, назад обратный гребок.</p> <p>5. Плавание с помощью движений руками, как в дельфине, ногами как в кроле (в ластах).</p> <p>6. На месте. Фигуры: «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке».</p> <p>7. Композиция под счет.</p> <p>8. Игра «Найди сокровища».</p>	
4	«Наши достижения»			<p>Проверить успеваемость воспитанников о программе и анализ результатов</p>	<p>Открытое занятие по синхронному плаванию</p>	

Май

Задачи:

1. Обучать технике плавания кролем на груди с согнутым локтем
2. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.
3. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами брасс и баттерфляй.
4. Совершенствовать плавание с помощью движений рук кролем на груди и на спине.

5. Совершенствовать плавание с помощью движений рук брасс и баттерфляй.
6. Совершенствовать технику комплексного плавания.
7. Обучать спадку в воду.
8. Закрепление умения выполнять вдох через сторону в плавании кролем на груди.
9. Повторение плавания комплексом.
10. Повторение и закрепление продвигающих гребков: стандартный, обратный, пропеллер, обратный пропеллер, плоского гребка.
11. Повторение позиций: «группировка», «фламинго», «угол вверх одной», «согнутая нога» в позиции «на спине», «на груди».
12. Продолжить обучение простейшим фигурам: «угол вверх одной поочередно», «оборот вперед в группировке», «оборот назад в группировке», «вращение в группировке».
13. Повторение и закрепление ныряния в длину.
14. Обучение умению передвигаться в экбите.
15. Повторение экбите на месте.
16. Диагностика плавательной подготовленности.

№	Тема	длительность	Кол-во	Задачи	Содержание занятия.	Используемый материал и оборудование
1	«Карусель»	30 мин	1	<p>1. Совершенствовать умение выполнять вдох через сторону в плавании кролем на груди.</p> <p>2. Повторение и закрепление ныряния в длину.</p> <p>3. Повторение движений: стандартным, обратным, пропеллером, обратным пропеллером.</p> <p>4. Повторить простейшие фигуры: «угол вверх одной</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация вдоха через сторону, как при плавании кролем на груди.</p> <p>1) с движением ног (лежа на полу, одна рука вверх, другая у бедра. Вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>2) Упр. 1. В и.п. – наклон, но в согласовании с движениями руками кролем.</p> <p>3) Упр. 1, но в полной координации движений рук, ног и дыхания.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполнять в сторону гребущей руки.</p>	Оборудование «Карусель»

				<p>поочередно», «оборот вперед в группировке», «оборот назад в группировке», «вращение в группировке».</p>	<p>3. Тоже, но другой рукой. 4. Плавание кролем на груди в координации, вдох выполнять через 3 цикла. 5. ныряние брассом до противоположного бортика, обратно стандартный гребок в группировке. 6. Плавание пропеллером до противоположного бортика, назад обратным пропеллером. 7. Плавание, до противоположного бортика обратным в позиции «группировка», назад ныряние дельфином. 6. На месте. Фигуры: «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке». 7. На месте: и.п. «на спине», «фламинго», «на груди». 8. Игра «Карусель».</p>	
2	«Чебурашка»	30 мин	1	<p>1. Обучить технике плавания, с помощью движений руками кролем на груди и кролем на спине, с согнутым локтем. 2. Повторить технику спад в воду. 3. Повторение позиций: «группировка», «фламинго», «угол вверх одной», «согнутая нога» в позиции «на спине», «на груди». 4. Обучение умению передвигаться в экбите.</p>	<p><u>На суше:</u> 1. Выпрыгивания вверх. <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижений. 2. Плавание, с помощью движений ногами кролем, руки дельфином на спине. Обратное экбите на спине, руки вверх 3. Плавание, с помощью движений ногами кролем, руки брассом на груди. Обратное экбите на груди, руки вверх. 4. Экбита на месте. 5. Передвижение вперед в экбите. 6. Игра «Самолет». С бортика бассейна выполнить прыжок, руки в стороны. 7. Игра «Слон». Прыжок воду, держа правую кисть у кончика носа, левую отведя в сторону. 8. Игра «Чебурашка». Прыжок, держа</p>	

					руки на затылке. 9. Свободное купание 3 минуты.	
3	«Русалка»	30 мин	1	<p>1. Повторить технику плавания кролем на груди, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем.</p> <p>2. Повторить технику плавания кролем на спине, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем.</p> <p>3. Повторение передвижений: стандартным, обратным, пропеллером, обратным пропеллером.</p>	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация техники плавания кролем на груди, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем, стоя в наклоне.</p> <p>2. Имитация техники плавания кролем на спине, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем, стоя в наклоне.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений.</p> <p>2. Плавание кролем на груди, с помощью движений руками, с согнутым локтем в сочетании с дыханием через сторону.</p> <p>3. Плавание кролем на груди, полной координации, с согнутым локтем в сочетании с дыханием через сторону.</p> <p>4. До противоположной стороны бассейна стандартный, назад обратный.</p> <p>5. Плавание кролем на спине, полной координации, с согнутым локтем.</p> <p>6. До противоположной стороны бассейна пропеллер, назад обратный пропеллер.</p> <p>7. Спад в воду из положения, сидя на бортике.</p> <p>8. Спад в воду из положения, приседа на бортике.</p> <p>9. Плавание кролем на спине, с помощью движений руками, с согнутым локтем.</p> <p>10. Игра «Найди сокровища Русалки».</p>	«Сокровища Русалочки»
4	«День развлечения»	30 мин	1	1. Контроль техники способов плавания: дельфин, кроль на	<p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация техники плавания следующими способами плавания: дельфин,</p>	Игрушки для купания

				спине, брасс, кроль на груди. 2. Контроль техники передвижений гребками синхронного плавания. 3. Повторить прыжок в воду.	кроль на спине, брасс, кроль на груди. <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижений. 2. Контрольное плавание (по 1 бассейну, каждым способом). 1) дельфин; 2) кроль на спине; 3) брасс; 4) кроль на груди. 3. Эстафета. Плыть кролем на груди, на середине выполнить кувырок вперед через канат, финишировать кролем на груди. 4. Контрольное плавание гребками, по 1 бассейну, каждым: 1) стандартный; 2) обратный; 3) пропеллер; 4) обратный пропеллер. 5. Игра «Прыгни в обруч вниз ногами». 6. Свободное купание.	
--	--	--	--	---	--	--

2.3. Работа с родителями

Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о кружке «Фламинго».

В течение года:

- Консультации в рамках консультационного пункта;
- Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей;
- Участие в семинарах-практикумах (городских и на уровне образовательной организации);
- Участие в совместных праздниках, выступлениях и конкурсах;
- Открытые мероприятия и занятия;
- Привлечение родителей к занятиям физкультурой;
- Вовлечение родителями ребенка в процесс обучения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое оснащение программы дополнительного образования

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр
2. Компьютер
3. Мультимедийное оборудование

Учебно-наглядные пособия, оборудование

1. Иллюстрации
2. Игрушки для купания
3. Тонущие игрушки
4. Плавательные доски
5. Обручи
6. Карусель
7. Ласты
8. Дидактические игры
9. CD и DVD диски
10. Атрибутика к танцам

3.2. Планирование образовательной деятельности

Занятия по синхронному плаванию проводятся в бассейне.

Группа состоит из детей 6-7 лет. Длительность занятия не более 30 минут.

Занятия проводятся один раз в неделю. Программа рассчитана на 32 часа в год.

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н, Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: Учебник для студентов вузов/издательский центр «Академия», 2003. – 320с.
2. Булгакова Н.Ж. Учебник для пед. фак. Ин-тов физ. Культ. /Под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288с., ил.
3. Ванюшин Ю.С. Физиология физических упражнений и спорта. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры педагогических вузов/Казань: издательство КГПУ, 2004. – 134с.
4. Викулов А.Д. плавание: учеб. Пособие. ВУЗов – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.
5. Кенеман А.В.; Под. Ред. Осокиной Т.И. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1988.-239с.:ил.
6. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студентов высших и средних. Учеб. завед. Под. Ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 320с.

Диагностика по плавательной и специальной плавательной подготовке

№	ФИО ребенка	Уметь проплыть всеми способами плавания 6 метров.	Уметь нырять в длину 3 метра.	Уметь выполнять спад в воду.	Уметь проплыть стандартным, обратным гребками, пропеллером, обратным пропеллером.	Уметь выполнять простейшие фигуры и позиции, представленные в данной программе.	Уметь выполнять композицию под музыку.

Оценка техники всеми способами плавания по 5-ти бальной системе

