

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 41 комбинированного вида

Московского района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
Протокол № _____ от _____

Утверждена
Заведующий ГБДОУ детский сад № 41
Приказ № _____ от _____
_____ О.Н.Героева

Образовательная программа «Плавание»

Срок реализации: 1 год

Возрастной диапазон освоения программы: 3 – ий, 4-ый, 5-ый, 6-ой, 7-ой год жизни

Автор-составитель программы: Демидова М.Н.
Инструктор лфк ГБДОУ детский сад № 41

Санкт-Петербург

2022 год

Пояснительная записка

Основополагающими документами нормативной правовой базы системы дошкольного образования, обязательными для исполнения во всех типах и видах образовательных организаций, ориентиром развития системы дошкольного образования являются:

Конвенция ООН о правах ребенка;

Конституция Российской Федерации.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В системе образовательной деятельности физическое воспитание детей дошкольного возраста находится на одном из первых мест. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, бросание), - формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Оздоровительный эффект плавания Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за

рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Воздействие воды на организм начинается с кожи. Омывая тело пловца вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. Существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в 4 раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. В связи с чем у него повышается обмен веществом для сохранения теплового баланса в организме. Анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм нужно сказать о двигательной деятельности пловца. Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, выработкой специфических движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественного мышц рук и плечевого пояса (до 70 %) и ног при плавании брассом. Горизонтальное положение тела при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. Следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста.

Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Рассмотрев оздоровительное воздействие занятий, плавание на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, безусловно, необходимо отметить, что кроме этого плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям. Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

Прикладное значение плавания.

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке недостойном называться гражданином. В то время умение читать и плавать рассматривалось как символ разностороннего развития человека. В наше время умение плавать жизненно важный прикладной навык. Прикладной функцией плавания является сохранение жизни людей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены. Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка. В группах компенсирующей направленности интегрированный подход в оздоровлении детей с общим недоразвитием речи, через водную среду бассейна в детском саду, имеет три основные особенности.

Первая особенность - сопоставление средовых закономерностей эволюционного (филогенетического) и индивидуального (онтогенетического) развития движений. Движение ребенка совершается в различном окружении - в водной, наземной, социальной средах.

Вторая особенность - коррекция речевого развития, через двигательное развитие в трехмерном пространстве водной среды.

Третья особенность - это формирование сенсомоторных и психомоторных процессов. Коррекция первоначально проявляется как развитие нервной системы и психических функций ребенка. Через оптимальное формирование центров регуляции дыхания, кровообращения, обмена веществ, координации движений развитие нервной системы опосредует развитие и оздоровление всего организма.

Водная среда воссоздала мостик прерванных связей и стала звеном эффективного преодоления речевых нарушений. Мозг ребенка еще помнит комфорт внутриутробного периода, трехмерный, объемный характер перемещений плода с матерью. Такое движение определяет развитие трёх важных центров заднего мозга: вестибулярных и слуховых ядер, связанных с ориентацией тела в трехмерном пространстве; центров координации движений всего тела. Сочетание упражнений коррекционной направленности, с упражнениями в воде при обучении детей плаванию, объединены в оздоровительную программу.

По возрасту детей, и степени усвоения, программы выделены четыре возраста:

Ранний возраст – с 2 – 3 лет

младший возраст – с 3 - 4 лет

средний возраст - с 4 - 5 лет.

старший возраст - с 5- 6 лет.

подготовительный возраст- с 6 - 7 лет.

В каждый вошли:

- игры по освоению в воде, и обучению плаванию;
- упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию;
- комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей;
- разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома;
- игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;

В программе определены:

- возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основных при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного),
- согласованность дыхания и движения при плавании;
- представлены методы коррекционной работы программы в повышении уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях бассейна детского сада;
- определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

В бассейне детского сада успешно решаются задачи коррекционного характера совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, педагога и инструктора по плаванию, делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными.

Занятия плаванием позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решают главную задачу оздоровление детей в детском саду через обучение плаванию.

Учебно-тематический план

Содержание программы Младшая подгруппа (3-5 лет)

Занятия проводятся в игровой форме и в надуватниках.

СЕНТЯБРЬ

1	Познакомить детей с бассейном , правилами личной гигиены в бассейне , с водой, с правилами безопасности в бассейне. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	ИГРА: « маленькие и большие ноги» Упр. « фонтан» ИГРА-УПР. Мост ИГРА :» веселые брызги»
2	Веселые превращения: воспитывать безбоязненное отношение к воде.учить самостоятельно без помощи взрослого , передвигаться по бассейну. Учить бросать мяч из за головы. Двумя руками.	Игра:Водяние жучки,принеси игрушку, фонтан. Игра : веселые пузыри.
3	Путешествие: продолжить учить самостоятельно передвигаться по бассейну в различных положениях, воспитывать безбоязненное отношение к воде.развивать координацию движения. Развивать словарный запас детей	Игра: маленькие и большие ножки, Игра: утка и утята. Упр. Фонтаны Игра: карусель
4	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание. Учить детей самостоятельно передвигаться по бассейну. В различных положениях. Учить работать ногами как при плавании кролем.	У. «веселые жуки» И. «фонтаны» И. « принеси игрушку» И. « надуй шарик» И. « карусель»

ОКТАБРЬ

1	Учить не бояться попадание воды (брызг) на лицо.прыгать на двух ногах, продолжать учить безбоязненному отношению к воде.	И. « фонтаны , мостик,» И.» маленькие и большие ножки» И. « поймай воду» И.» водяные жуки».лягушата.
2	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, продолжить учить работать ногамиЮ как при плавании кролем; учить соблюдать ритм; выполнять движения в такт славами. Или счет 1.2.3	И.» фонтаны» У.и. « полей себе на голову. И. « брызги» И.» лягушата.
3	Учить ориентироваться в пространстве бассейна. Закреплять знания цвета. Продолжать учить не бояться попадания воды в лицо , передвигаться в воде в различных положениях. Развивать дыхание.координацию движения в воде.	И.» водичка водичка умой мое личико.» И.» утка и утята» И.» подуй на воду.» И.»фонтаны»
4	Продолжить развивать дыхание. Прыжки. Умывать лицо. Согласовывать свои движения с текстом. Продолжать учить ориентироваться в пространстве.	И.»гуси» И.»солнце и дождик» И.»найди ссвой домик»

Ноябрь

1	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжить обливать себя, голову, умываться. развивать умение проходить в воротики. Прыгать .развивать дыхание.	И.» ребята умываются» И.»полей себе на голову» И.»подуем на кашу» И.»пройди в воротики» И.» солнце и дождик»
2	Продолжить учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве. различать цвета .продолжить развивать дыхание., продолжать работать ногами как при плавании кролем.	И. « водичка водичка « И.»полей на себя» И.»веселые брызги» И.»найди свой домик»
3	Продолжить учить детей безбоязненно передвигаться по воде.обливать себя.закреплять навок умение проходить в обруч. Не касаясь его руками, закреплять знания о том кто как кричить.	И.»пройди в обруч» И.»принеси игрушки» И. «веселые пузыри» И. «полей на себя» И.»маленькие и большие»
4	Продолжать учить не бояться воды. Обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем. Ориентироваться в водном пространстве. Продолжать развивать дыхание.	И.»дождик» И..»подуй на воду» И.»найди свой домик» И.» уточка и утята»

ДЕКАБРЬ

1	Учить детей работать ногами. Как при плавании кролем .Продолжать учить бросать мяч из-за головы .закреплять понятие «большой и маленький», продолжать развивать дыхание.	И. « фонтаны» И.» пузыри» И.» спрыгни» И.» дождик»
2	Продолжить учить безбоязненно передвигаться по бассейну в различных направлениях ,обливать себя водой .,работать ногами , как при плаванием кролем., учить опускать лицо в воду., играть в мяч ногами .	И.» водяные жуки» И.»полей на себя» И.»фонтаны» И.»попади по мячу»
3	Продолжать учить опускать лицо в воду., учить делать правильно продолжительный выдох ,закреплять умение сочетать движение со словами , отталкиваться ногами ,выпрыгивать	И.» дуем на воду шар» И.»лягушата» И. «мостик» И.» спячса в воду»
4	Закреплять занятие цветов: красный , синий, желтый, зеленый. .учить ориентироваться в водном пространстве., ходить на носках и пятках в воде., учить сжимать между собой пальцы рук ., продолжать развивать дыхание.	И. «найди свой домик» И. «сом» И. « кто больше пузырей» И. «фонтаны»

ЯНВАРЬ

1	Продолжать опускать лицо в воду, развивать дыхание, работать ногами. как при плавании кролем. В различных положениях.учить бросать мяч двумя руками от груди. Закреплять понятие один .много.	И. « фонтаны» И.»мячик» И.»капитаны» И. «спрячса в воду» И. « моторные лодки»
2	Продолжать учить обливать себя водой. Ориентироваться в пространстве, учить ходить друг за другом в колонне,держать пальцы рук вместе и отталкиваться жесткими ладонями от воды, лежать на руках взрослого.	И. « фонтаны» И.» полей на себя» И. «веселые пузыри» И. «найди свой домик.»
3	Продолжать учить детей погружать лицо в воду, передвигаться по дну бассейна .ориентироваться под водой, работать ногами , как при плавании кролем, ложиться в воду на руки взрослого, продолжать развивать дыхание.	И. « водичка , водичка» И. «спрячса в воду» И. « каруселька» И.» лягушата»

ФЕВРАЛЬ

1	Продолжать учить детей передвигаться по бассейну в различных направлениях, опускать лицо в воду. Работать ногами , развивать дыхание.	И. «крокодил» И.»мостик» И. « фонтаны» И. « пузыри» И. «достань игрушку»
2	Продолжать развивать дыхание, погружаться под воду с головой. Учить держаться на спине. На круге,учить отталкиваться руками о вводу. Учить пролезать в обруч.	И. «веселые пузыри» И. «переправа» И. « карусель» И. «волшебный обруч»
3	Продолжать закреплять дыхание, закреплять понятие один – много. Учить отталкиваться руками о воду. Учить ложиться в воде на руки взрослого. Поощрять желание детей прыгать в воду.	И. «переправа» И. «маленькие и большие ножки» И. «веселый пузыри»
4	Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем , закреплять название геометрических фигур. Развивать дыхание.	И. «фонтаны» И. « веселые пузыри» И. «озорные лягушата. И. «цапля»

МАРТ

1	Продолжать учить работать ногами. Опускать лицо в воду. Делать выдох в воду . ложиться на круг при помощи взрослого .отталкиваться руками о воду.	И. « фонтаны» И. « переправа» И. « веселые пузыри»
2	Учить детей лежать на воде. учить работать ногами. У неподвижной опоры. Продолжать учить делать выдох в воду. Учить работать руками как при плавании кролем. закреплять умение пролезать в обруч. Катать мяч.	И. хоровод, моторчики, веселые пузыри, буксир.
3	Знать геометрические фигуры. Продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами. Работать руками и ногами как при плавании кролем. Учить прыгать с лесенки в воду. учить без опоры принимать положение лежа.	И. « море волнуется, фонтаны, лягушата, веселые пузыри, переправа.
4	Продолжать учить детей передвигаться по бассейну опуская голову в воду. продолжать делать выдох в воду. Продолжать работать ногами. ложиться на спину и на живот при помощи взрослого.	И. « ляг на руки, пузыри, утка с утятами. Фонтаны.

АПРЕЛЬ

1	Уметь работать ногами, отталкиваться руками от воды. Учить опускать все голову в воду. И делать выдох в воду. Пытаться прыгать с лесенки. учить держаться на воде с помощью подвижной опоры.	И. « хоровод, фонтаны, моторчики, мостик, карусель.»
2	Закреплять знание геометрических фигур. Уметь отталкиваться руками от воды. продолжать учиться держаться на воде с помощью подвижной опоры. Прыгать в воду.	И. «переправа, буря, утята,
3	Закрепление пройденного материала индивидуальная работа. С детьми.	Смельчаки, утята, фонтаны. лягушата
4	Закрепление пройденного материала , индивидуальная работа.	Фонтаны , карусель, переправа, утята, крокодилы,

МАЙ

1	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	И. «карусель» И. « фонтаны» И.» резвый мяч» И.»хоровод.»
2	Закрепление пройденного материала. Индивидуальная работа.	И. «резвый мяч.» И. «цыплята» И.» прыжки в воду» И. «водолазы»
3	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.	И. « хоровод» И. «фонтаны». И.»крокодилы»

		И.» переправа»
4	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.	И. « фонтаны» И. «рыбки» И. «прыжки в воду» карусель» И. «собери колечки.

Содержание программы Старшая подгруппа (5-7 лет)

Сентябрь

1	Познакомить детей с бассейном , правилами личной гигиены в бассейне , с водой, с правилами безопасности в бассейне. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	ИГРА: « маленькие и большие ноги» Упр. « фонтан» ИГРА-УПР. Мост ИГРА :» веселые брызги»
2	Веселые превращения: воспитывать безбоязненное отношение к воде.учить самостоятельно без помощи взрослого , передвигаться по бассейну. Учить бросать мяч из за головы. Двумя руками.	Игра:Водяние жучки,принеси игрушку, фонтан. Игра : веселые пузыри.
3	Путешествие: продолжить учить самостоятельно передвигаться по бассейну в различных положениях, воспитывать безбоязненное отношение к воде.развивать координацию движения. Развивать словарный запас детей	Игра: маленькие и большие ножки, Игра: утка и утята. Упр. Фонтаны Игра: карусель
4	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание. Учить детей самостоятельно передвигаться по бассейну. В различных положениях. Учить работать ногами как при плавании кролем.	У. «веселые жуки» И. «фонтаны» И. « принеси игрушку» И. « надуй шарик» И. « карусель»

ОКТАБРЬ

1	Продолжать учить детей пролезать в обруч, не касаясь его руками, уметь работать ногами. Как при плавании кролем. Погружаться в воду.	Фонтаны, утка с утятами., ходьба в воде. карусель
2	Учить детей отгадывать загадки. Продолжать учить передвигаться по бассейну в разных положениях опускать лицо в воду. С открытыми глазами.	Крокодилы , раки, переправа, фонтаны.
3	Продолжать учить пролезать в обруч. И не касаясь его руками. Работать ногами. Учить находить свое место в колонне. Дуть на воду. Ориентироваться в пространстве. Опускать лицо в воду с открытыми глазами.	Фонтаны, меткий мяч, рыбалка.
4	Развивать ориентировку в пространстве, помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.учить смело погружаться под воду.продолжать учить движение ногами как при плавании кролем.обучать выдоху в воду.	Фонтаны, рыбака, водяной. Утятки.

НОЯБРЬ

1	Закрепление : умение различать цвета, движение ногами как при плавании кролем. Знакомить с сопротивлением воды.	И. « лягушата» « рыбалка» игры по предложению детей.
2	Закрепить знание детей об осени. Продолжать учить свободно передвигаться в воде.повторять выдох в воду. Работа ног кролем. Учить отталкиваться руками.	И.» дождик « И.» переправа» И. «фонтаны»
3	Развивать фантазию детей, продолжать учить вдох и выдох в воду. Работать ногами кролем.	И. « игры по желанию детей.
4	Продолжать учить не бояться воды. Работать руками и ногами как при плавании кролем. Учить спрыгивать в воду. Ориентироваться в пространстве. продолжать выполнять выдох в воду.	И. «фонтаны» И. « пузыри» И. «рыбалка» И. «переправа.»

ДЕКАБРЬ.

1	Проверить полученные навыки	
2	Продолжать учить проходить в обруч не держась за него руками. Погружать лицо в воду.работать руками как при плавании кролем.	И. утка и утята. И. в мяч. И. море волнуется . И. фонтаны.
3	Продолжать учить погружать лицо в воду.открывать глаза под водой. Закреплять знание геометрических фигур. Продлжать спрыгивать в воду. Учить работе рук и ног кролем делать выдох в воду.	И. веселые пузыри. И. фонтаны. И. самый быстрый.
4	Продолжать делать выыдох в воду. Передвигаться по бассейну. В различных положениях. Принимать без опорное положение в воде. Работа рук и ног кролем.	И. фонтаны. И. собери колечки. И. разноцветные мячи.

ЯНВАРЬ

1	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Выдох в воду. Погружаться под воду с головой. Ориентироваться в пространстве. Развивать координацию. Учить принимать безопасное положение	И. стрелочка. И. на спике И. фонтанчик.
2	Работа ног и рук кролем. Погружаться в воду с головой. Ориентироваться в пространстве. Делать выдох в воду. Принимать безопасное положение.	И. звездочка. И. стрелочка И. фонтаны.
3	Учить погружаться под воду с головой., продолжительный выдох в воду. Работа рук и ног кролем. Закреплять навоки цветов и счета до пяти.	И. фонтаны. И. стрелочка. И. звездочка.
4	Учить делать выдох в воду. Работать ногами с помощью подвижной и не подвижной опоры. Учить спрыгивать с лесенки. Продолжать ложиться на воду.	Игры по желанию детей.

ФЕВРАЛЬ

1	Работа рук кролем. учить плавный продолжительный выдох в воду.	И. пузыри. И. фонтаны. И. прыжки И.звездочка.
2	Работа кролем с плавательной доской на груди .ложиться на спину с поддержкой.. выдох в воду.	И. кто быстрее. И. собирем кольца. И. рыбалка. И. фонтаны.
3	Работа рук и ног кролем.делать выдох в воду. Ориентироваться под водой. Закреплять знание геометрических фигур.	И. стрелочка. И. мельница. И. карусель. И.фонтаны.
4	Длительный выдох в воду. Плавание на груди с плавательной доской. Погружаться под воду. С открытыми глазами. Работа ног и рук кролем.	И. звездочка. И.стрелочка. И. бомбочка И. пузырики.

МАРТ

1	Продолжать учить детей принимать безопасное положение, то же на спине. С подвижной опорой. Работа ног кролем. Выдох в воду. Полностью погружаться подводу. Учить прыгать.	И. стрелка И. поплавок И. пузыри И. звездочка
2	Работа рук кролем, выдох в воду. согласовывать слово с движением. Закреплять понятия право, лево. Знакомить с плаванием дельфин.	И. дельфины И. самый быстрый И. прыжки И. фонтаны
3	Продолжать учить работать с передвижной опорой, учить согласовывать движение с дыханием. Учить лежать на воде. учить делать спад в воду.	И. поднырни И. звезда И. фонтаны И. водолазы
4	Закреплять умение передвигаться по бассейну. Делать выдох в воду. Работа ног кролем. Положение лежа на груди и на спине.	И. фонтаны И. звезда И. собери И. догони

АПРЕЛЬ - МАЙ

1	Учить переворачиваться с груди на спину, работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	И. поднырни И. винт И. буксир И. мельница И. морской бой И. сядь на дно
2	Учить детей скользить на груди с подвижной опорой., умение лежать на спине с задержкой дыхания., делать спад в воду.	И. лягушка И. торпеды И. стрелы И. медузы
3	Проводятся с целью закрепления пройденного материала. Индивидуальная работа. Все занятия игровые, структура этих занятий строится на хорошо известных играх и упражнениях по выбору	И. пузырь И. спад И. охотники утки

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.21	26.05.22	18	72	2 раза в неделю
2 год	07.09.21	26.05.22	18	72	2 раза в неделю