

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 41 комбинированного вида

Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждена  
Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Руководитель образовательной организации  
\_\_\_\_\_ О.Н.Героева

**Рабочая программа кружка «Плавание»**

Возраст учащихся: от 2 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Демидова Мария Николаевна  
Инструктор лфк ГБДОУ детский сад № 41

Санкт-Петербург

2022 год

## Плавание /ранний, младший возраст/

### Сентябрь

Занятие № 1. 09.09	Вводная часть знакомство детей с правилами личной гигиены, безопасность на воде.	
Занятие № 2 16.09	Воспитывать безбоязненное отношение к воде. Все упражнения в нарукавниках.	Игра: «Жуки» « догони мяч»
Занятие №3. 23.09	Путешествие: продолжаем учить передвигаться по бассейну в нарукавниках. Безопасность на воде.	Игра: « утка и утята» « карусель»
Занятие №4 30.09	Учить детей вдох и задерживать дыхание. Передвижение по бассейну. В нарукавниках. Безопасность на воде	Игры: « жуки, утка и утята, фонтаны»

### Октябрь

Занятие № 1. 07.10	Учить не бояться воды ( брызг)	Игра: «фонтаны, мостик, маленькие и большие ножки»
Занятие № 2. 14.10	Учить не бояться воды на лицо, работать ногами. Все упражнения в нарукавниках. Опускать лицо в воду.	Игры: « фонтаны, полей себя водой на голову, лягушата»
Занятие № 3 21.10	Ориентировка в пространстве бассейна. Развивать дыхание , и координацию движения на воде в нарукавниках.	Игра: « водичка, водичка; утка и утята; подуй на воду»
Занятие №4 28.10	Развитие дыхание, прыжки, ориентировка, безопасность на воде.	Игры: « лови мяч, гуси, утка и утята»

## Ноябрь

Занятие № 1. 04.11	Учить согласовывать свои движения с движением других детей. Прыгать развивать дыхание»	Игра: « подуем на кашу, пройди в воротики, солнце дождик»
Занятие № 2 11.11	Продолжить учить детей не бояться воды, дыхание, прыгать.	Игра: « ребята умываются, пройди в воротики»
Занятие №3 18.11	Безопасное передвижение на воде в надуватниках. Умение проходить в обруч. Дыхание.	Игра: «на внимания»: принеси игрушки, веселые брызги, найди свой домик»
Занятие №4 25.11	Продолжать учить не бояться воды поливать на себя. Учить чувствовать сопротивление воды. Ориентироваться на воде. Дыхание.	Игры: «дождик. Уточка и утята»

## Декабрь

Занятие № 1 02.12	Учить детей работать ногами. Бросать мяч. Большой маленький.	Игра: «фонтаны, дождик, пузыри»
Занятие № 2 09.12	Обливать водой. Работать ногами. Отталкиваться ногами. Безопасность на воде.	Игры: «лягушата, мостик»
Занятие №3 16.12	Продолжаем опускать лицо вводу, дыхание, отталкиваться ногами. Выпрыгивать.	Игры: «на внимания»
Занятие №4 23.12	Закреплять цвета, ориентироваться в водном пространстве. Развивать дыхание.	Игры на внимание и ориентирование на воде.

## Январь

Занятие № 1. 13.01	Развивать дыхание, опускать лицо в воду. Бросать мяч. Понятие один много.	Игра: «собирайка».
Занятие № 2 20.01	Обливать себя водой, ориентироваться в пространстве. Отталкивание от стены.	Игры: «пузыри, полей на себя, фонтаны»
Занятие №3 27.01	Погружать лицо в воду. Ложиться на воду на руки взрослого.	Игра: «на внимания»

## Февраль

Занятие № 1 03.02	Передвижение по бассейну. Работать ногами, дыхание.	Игра: «крокодил, мостик, фонтаны»
Занятие № 2 10.02	Развивать дыхание. Лежать на спине, пролезать в обруч.	Игра: «карусель, волшебный обруч»
Занятие №3 17.02	Закреплять один много, отталкиваться руками о воду. Дыхание.	Игра: «на внимания»
Занятие №4 24.03	Развиваем дыхание, геометрические фигуры, работать ногами.	Игры: «пузыри. Утка и утята, озорная лягушка»

## Март

Занятие № 1. 03.03	Продолжить и учить работать ногами. Отталкиваться руками о воду. Дыхание.	Игра: «фонтаны», переправа. Волшебные пузыри.
Занятие № 2 10.03	Лежать на воде. Работать ногами. Дыхание.	Играть: «хоровод, моторчики. Волшебные пузыри»
Занятие №3 17.03	Повторяем геометрические фигуры. Работа ногами и руками. Учить прыгать с лестницы.	Игра: «фонтаны, лягушата, веселые пузыри, переправа.
Занятие №4 24.03	Продолжать передвигаться по бассейну. Делать вдох выдох. Лежать на животе.	Игра: «пузыри, утка с утятами»

## Апрель

Занятие № 1 07.04	Уметь подныривать, дыхание. Прыгать с лестницы.	Игра: «моторчики, мостик»
Занятие № 2 14.04	Продолжать учиться держаться на воде с помощью подвижной опоры. Прыгать в воду.	Игра: «переправа, буря, утята.»
Занятие №3 21.04	Закреплять пройденный материал, индивидуальная работа.	Игра: «утята, фонтаны»
Занятие №4 28.04	Закрепление пройденного материала.	Игры: «карусель, переправа. Утята. Фонтаны, крокодилы»

## Май

Занятие № 1 05.05	Повторение пройденного материала.	Игра: «карусель, фонтаны, резвый мяч.»
Занятие № 2. 12.05	Закрепление пройденного материала.	Игры: резиновый мяч, цыплята, прыжки в воду.
Занятие №3 19.05	Закрепление пройденного материала.	Игра: на координацию, на внимание.
Занятие №4 26.05	Закрепление пройденного материала.	Игры на внимание, ловкость, координацию.

**Плавание средний, старший (ПН), подготовительный (СР) возраст...**

Занятие №1 03.10 ст.ср.гр 05.10 подг.	Проплыть в обруче, погружаться под воду.	Игры: фонтаны, утка с утятами, ходьба в воде. Карусель.
Занятие №2 10.10 ст.ср.гр. 12.10 подг.гр.	Отгадывать загадки, передвигаться по бассейну. Подныривать с открытыми глазами.	Игры: «крокодилы, раки. Переправа. Фонтаны.
Занятие №3 17.10 ст.ср.гр. 19.10 подг.гр.	Ориентировка в пространстве. Дуть на воду. Находить место в колонне.	Игры: «фонтаны, меткий мяч, рыбалка»
Занятие №3 24.10 ст.ср.гр. 26.10 подгт.гр.	Ориентировка в пространстве, погружаться в воду.	Игра: «рыбак, водяной, утятки.

**Ноябрь**

Занятие №1 07.11 ст.ср.гр. 02.11 подгт.гр	Закрепление движение ногами при плавании кролем. Знакомить с сопротивлением воды.	Игры: «лягушата, рыбалка. И игры по желанию детей.
Занятие №2 14.11 ст.ср. гр 09.11 подгт.гр.	Учить свободно передвигаться. Закреплять знания об осени. Повторять упражнения на дыхание.	Игры: «дождик. Переправа, фонтаны»
Занятие №3 21.11 ст.ср. гр. 16.11 подг.гр.	Развивать фантазию у детей. Работать ногами кролем.	Игры по желанию детей
Занятие №4 28.11 ст.ср.гр. 23.11 подг.гр.	Продолжать учить не бояться воды. Плавать кролем. Ориентировка в пространстве. Упражнение на дыхание.	Игры: «пузыри, фонтаны, рыбалка.

**Декабрь**

Занятие № 1 05.12 ст.ср.гр. 07.12 подг.гр.	Проверять полученные навыки.	Игры по желанию детей.
Занятие №2 12.12 ст.ср.гр. 14.12 подг.гр.	Проходим в обруч. Отрабатывать плавать кролем.	Игры: утки и утята. В мяч. Море волнуется.
Занятие №3 19.12 ст.ср.гр 21.12 подг.гр	Упражнение на дыхание. Передвижение по бассейну. Работа рук и ног кролем.	Игра: «фонтаны, собери колечки»

## Январь

Занятие №1 09.01 ст.ср.гр. 11.01 подг.гр.	Учить выполнять детей движения в соответствии с текстом. Погружаться под воду. Ориентироваться в пространстве.развивать координацию.	Плавание на спине.
Занятие №2 16.01 ст.ср.гр. 18.01 подг.гр.	Ориентировка в пространстве. Развивать координацию. Учить принимать безопасное положение.	Игра: « звездочка, стрелочка, фонтаны»
Занятие №3 23.01 ст.ср.гр. 25.01 подг.гр.	Ориентирование в пространстве. Дыхание.	Игра по желанию детей.
Занятие № 4 30.01 ст.ср.гр. 01.02 подг.гр.	Выдох в воду. Работа ногами с подвижной и не подвижной опоры.	

## Февраль

Занятие №1 06.02 ст.ср.гр. 08.02 подг.гр	Учим плавать кролем. Работа над дыханием.	Игры: « пузыри, фонтаны, звездочка»
Занятие №2 13.02 ст.ср.гр. 15.02 погт.гр.	Плавание кролем с доской. Ложится на спину.	Игры: « рыбалка, собери кольца»
Занятие №3 20.02 ст.ср.гр 22.02 подг.гр	Плавание кролем. Упр. На дыхание. Ориентирование под водой.	Игры: « на ориентирование под водой»
Занятие №4 27.02 ст.ср.гр. 01.03 подг.гр.	Упр. На дыхание. Плавание на груди с плавательной доской. Погружение под воду с открытыми глазами.	Игры по желанию.

## Март

Занятие №1 06.03 ст.ср.гр. подг.гр	Принимать безопасное положение на спине. Упражнение на дыхание. Учить прыгать.	Игры по желанию.
Занятие №2 13.03 ст.ср.гр. 15.03 подг.гр	Работа с подвижной опорой. Закреплять понятие право, лево. Знакомить с плавание дельфин.	Игры: « дельфины, самый быстрый»
Занятие №3 20.03 ст.ср.гр. 22.03 подг.гр.	Работать над дыханием. С подвижной опорой.	Игры по желанию детей.
Занятие: №4 27.03 ст.ср.гр. 29.03 подг.гр.	Лежа на груди и кролем. Работа над дыханием, передвижение по бассейну.	Игры: « собери, звезда, догони»

## Апрель – Май

Задание №1 03.04; 05.04 ст.ср.гр. подг.гр 03.05; ст.ср.гр.подг.гр	Учить переворачиваться со спины на грудь.	Игры: « винт, буксир, поднырни, мельница»
Занятие №2 10.04; 12.04 ст.ср.гр.подг.гр. 15.05; 17.05 ст.ср.гр.подг.гр.	Лежать на груди с подвижной опорой. Дыхание.	Игры: « лягушка, торпеда, стрелы»
Занятие 17.04; 19.04 ст.ср.гр.подг.гр 22.05; 24.05 ст.ср.гр.подг.гр.	Закрепление пройденного материала. Индивидуальная работа. Структура этих занятий строится на хорошо известных играх и упражнениях по выбору.	