

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АРС»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 10.01.2025 г.

Утверждаю
Директор Детско-юношеского центра
города Костромы «АРС»
Зайграев В.В.
приказ № 1-у от 10.01.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
спортивному плаванию «Дельфин»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: базовый

Разработчики: Аксенова Ольга Владимировна, Галафеева Наталья Валерьевна,
Галеева Елена Геннадьевна педагоги дополнительного образования

Кострома, 2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Информация о направленности программы

Программа «Дельфин» (спортивное плавание) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Костромской обл.:

Нормативно-правовые основы реализации программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.); Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

- общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.
 - Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309"О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года"
 - Постановление администрации города Костромы №2413 от 30 ноября 2023 года «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» на территории города Костромы»;
 - Устав «Детско-юношеского центра города Костромы "АРС"», распоряжение Администрации г. Костромы от 09.11.2018 № 829 – РЗ/ IV;
 - Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность «Детско-юношеского центра города Костромы "АРС"».

1.2. Актуальность программы

Физическое воспитание - многогранный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения.

Плавание является одним из самых полезных видов физической активности. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание представляет собой уникальное средство физического воспитания и оздоровления детей. Это та ситуация, когда спорт одновременно приносит и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект.

За последнее десятилетие в состоянии здоровья детей и подростков сформировались устойчивые негативные тенденции - рост заболеваемости, распространенность факторов риска формирования нарушения здоровья и развития детей и подростков. По данным Всероссийской диспансеризации 32,1% - детей признаны здоровыми, 51,7% - имеют функциональные отклонения, 16,1 % - хронические заболевания. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей возможно только при организации профилактических оздоровительных мероприятий. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, формирования ответственности и волевых качеств у детей. Приобретенное в детстве умение плавать становится неоднократно востребованным человеком в самых разнообразных ситуациях.

1.3 Педагогическая целесообразность

Программа по плаванию направлена на решение задач не только укрепления здоровья детей, но и всестороннего и гармоничного развития личности, формирования ценностей активного и здорового образа жизни, положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне развитого человека. Образовательный процесс по Программе направлен не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработка навыков сознательного и безопасного пребывания в воде. Весь процесс обучения построен по принципу расширения, закрепления, углубления, усложнения и совершенствования знаний, умений и навыков обучающихся.

1.4 Возраст учащихся, которым адресована программа:

8-11 лет. Программа спортивного плавания разработана для детей, имеющих основные навыки плавания и желающих повысить свое мастерство в данном виде спорта.

1.5 Возможность индивидуального маршрута: программа предусматривает возможность работы по индивидуальному маршруту с особо одаренными, имеющими спортивные достижения учащимися.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры бережного отношения к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

1.6. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года (1 год – 36 недель, 72 занятия, 144 учебных часа).

1.7. Формы занятий

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность плавания может быть различной.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа (90 мин).

1.9. Цель программы - формирование ценности здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья, развитие спортивных качеств учащихся через занятия плаванием.

1.10. Задачи программы

Предметные:

- Продолжить формирование теоретических знаний и практических навыков освоения водного пространства;
- Продолжить формирование устойчивых навыков плавания;
- Расширить представление учащихся о водных видах спорта;
- Познакомить с правилами поведения на соревнованиях.

Метапредметные:

- Развивать спортивные качества учащихся (силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту);
- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения);
- Формировать умение выполнять упражнение по образцу, четко следовать инструкции, способность к осознанному самоконтролю;
- Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.

Личностные:

- Осуществлять формирование личностных качеств: настойчивости, решительности, стремления к самосовершенствованию;
- Осуществлять формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, участию в программе ГТО;
- Формировать бережное отношение к своему здоровью, соблюдению правил личной гигиены;
- Формировать ценность здорового образа жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- Узнают об основных приемах освоения водного пространства;
- Приобретут навыки спортивного плавания;
- Узнают о водных видах спорта.
- Познакомятся с правилами поведения на соревнованиях.

Метапредметные:

- Станут обладать развитой двигательной активностью;
- Научатся самостоятельной работе над работу над улучшением осанки и коррекцией деформаций позвоночника, формированием правильного дыхания, развитием координационных возможностей через специальные упражнения;
- Будут обладать развитыми спортивными качествами (силой, выносливостью, ловкостью, гибкостью и быстротой).
- Будут иметь навыки осознанного самоконтроля, выполнения упражнений по образцу.

Личностные:

- Будут обладать такими личностными качествами как настойчивость, решительность, стремление к самосовершенствованию;
- Будут иметь устойчивый интерес к занятиям плаванием, участию в программе ГТО;
- Будут бережно относиться к своему здоровью, соблюдению правил личной гигиены;
- Будут осознанно относиться к ценности здорового образа жизни

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

	Раздел программы	Всего по программе	теория	практика	Форма контроля
1.	«Совершенство вание навыков»	80	5	75	Открытое занятие, контрольное тестирование
2.	Развитие спортивных качеств	30	2	28	Открытое занятие, контрольное тестирование
3.	Оздоровление	10	2	8	Открытое занятие, эстафеты.
4.	Соревновательная деятельность	24	4	20	Соревнование
5.	Итого:	144	18	126	

2 год обучения

	Раздел программы	Всего по программе	теория	практика	Форма контроля
1.	Совершенствования	70	10	60	Открытое

	ние навыков				занятие, контрольное тестирование
2.	Развитие спортивных качеств	30	2	28	Открытое занятие, контрольное тестирование
3.	Оздоровление	10	2	8	Открытое занятие, эстафеты.
4.	Соревновательн ая деятельность	34	4	30	Соревнование
5.	Итого:	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1

Совершенствование навыков

Техника безопасности

Теория. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Правила входа в бассейн: вход в воду строго по лестнице, в порядке очереди с разрешения педагога. Правила поведения в помещении бассейна и в воде.

Практика. Передвижение в бассейне шагом, бегом, прыжками. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания. Пользование электрофенами для сушки волос.

Совершенствование техники «Дыхание»

Теория: Особенности дыхания при стиле плавания кроль.

Практика: Выполнение упражнений на совершенствование техники дыхания в чередовании над водой и под водой, упражнений на задержку дыхания, совмещение дыхательных упражнений и движений руками как при стиле плавания кроль.

Совершенствование техники «Скольжение»

Теория: Положение тела в воде. Положение рук и ног при скольжении. Рабочая поза пловца - основа и показатель хорошей техники плавания.

Практика: Совершенствование выполнения комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну с различным положением рук, передвижения по дну в разных направлениях, приседания, погружение под воду, погружения под воду с задержкой дыхания, упражнения на вдохи и выдохи, «поплавок», «медуза», «стрелочка», скольжение на груди и на спине. Игры на воде. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, упражнения на освоение рабочей позы пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка.

Упражнения в парах сначала с плавательной доской и поплавком в ногах, потом без поддерживающих предметов.

Учебные прыжки и соскоки в воду. Техника стартов и поворотов.

Теория: простейший старт из положения стоя. Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот). Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником). Простой открытый и закрытый повороты как наименее сложные по технике выполнения.

Практика. Выполнение упражнений на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание, фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками, фазы касания (одной рукой) с места с наплыва, фазы вращения на задержке дыхания.

Выполнение простого закрытого поворота. Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота. Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»).

Совершенствование движений руками и ногами

Теория: особенности движений рук и ног в плавании.

Практика: Выполнение в наклоне круговых движений руками вперед. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног, но в согласовании с дыханием (вдох через 2 -3 цикла движений руками, затем на каждый цикл). Плавание руками дельфином, но без поплавка.

Техника плавания Кроль на груди.

Теория: Техника кроль — самый быстрый стиль в плавании, отличительной чертой которого являются попеременные гребки руками. Двух-, четырех- и шести ударный кроль. Название отражает количество ударов ногами, которое совершает пловец за один цикл движения. Чтобы научиться плавать в стиле кроль, важнее проработать не только физическую форму, сколько детально изучить технику. Ее нарушение приводит к потере энергозатрат и, соответственно, скорости. Нюансы движения рук и ног при кроле.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений: на освоение положения тела, для мышц рук, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине», для мышц ног, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине». Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук. Дыхание в воде.

Плавание с доской. Движения руками кролем стоя, в продвижении по дну. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Техника плавания Кроль на спине.

Теория: Особенности движений рук и ног в стиле плавания кроль на спине.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений: на освоение положения тела, для мышц рук, как при плавании способами «Кроль на спине», для мышц ног, как при плавании способами «Кроль на спине». Плавание на спине при помощи поочередных движений руками и ногами. Положение тела в воде, скольжение, движения ногами кролем на спине с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, плавание кролем на спине в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением. Выполнение старта из воды при плавании на спине. Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Плавание с доской на спине - ноги кролем. Скольжение на спине с различным и. п. рук.

Раздел 2

Развитие спортивных качеств

Теория: Положение тела при кроле, работа рук, работа ног, особенности дыхания. Равновесие в плавании. Плавание при помощи движений ногами, плавание при помощи движений руками.

Практика.

Кроль на спине. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе

у бедер; обе за спиной в «замке») как способ совершенствования техники движений ногами и равновесия.

Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра со сменой положения рук.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра для совершенствования техники движений ногами.

Нырание в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Упражнения для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде

Теория: техника движений ногами в разных стилях плавания.

Практика: Плавание при помощи движений руками. Плавание при помощи движений ногами. Плавание с одновременными гребками обеими руками. Плавание в полной координации.

Упражнения для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

Практика: Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед). Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра). Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Плавание с «подменой»: но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. Первой начинает движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Плавание со слегка приподнятой над поверхностью воды головой.

Раздел 3 Оздоровление

Теория. Роль специальных упражнений для укрепления здоровья и улучшения осанки. Повторение основных понятий и терминов.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Беседы о правилах купания летом в открытых водоемах. Первая помощь утопающему.

Практика. Упражнения на суше для растяжки шеи: наклоны, повороты в статике и динамике. Упражнения на суше для растяжки плеч: круговые движения рук; упражнения на растяжку плечевого пояса с различным положением рук (спереди, сзади).

Упражнения на суше для растяжки мышц спины: наклоны вперед, назад, в сторону в статике и в динамике. Упражнения на суше для ног: выпады, махи вперед, в сторону, назад. Упражнения в воде при нарушении осанки. Соединение и разведение рук, преодолевая сопротивление воды и стоя на дне бассейна. Поочередное выполнение шага вперед правой и левой ногой, держась руками за поручень. Выполнение изгибов тела: «волна», в висе спиной к бортику. Выполнение поворотов туловища в стороны в положении лёжа на спине, держась за бортик.

Прыжки с выталкиванием вверх на прямые руки. Бег на месте, бег с высоким подъёмом, бег с захлестыванием. Упражнения на релаксацию в воде.

Раздел 4 Соревновательная деятельность

Внутригрупповые соревнования как этап закрепления на спортивном занятии. Отдельные занятия – соревнования как закрепления знаний по стилю плавания. Соревнования на призы ДЮОЦ «АРС».

2 год обучения

Раздел 1

Совершенствование навыков

Техника безопасности

Теория: Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна. Гигиенические требования в бассейне. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п). Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Недопустимо брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или иное негативное состояние. Правила техники безопасности в воде. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания. Правила входа в бассейн: вход в воду строго по лестнице, в порядке очереди с разрешения педагога.

Техника плавания – Дельфин

Теория: история возникновения и особенности стиля плавания Дельфин.

Практика: Совершенствование движений руками и ногами Плавание руками дельфином, но без поплавок. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног. Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания. Плавание двухударным дельфином на с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

Особенности стиля плавания брасс

Теория: Стиль плавания брасс - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Работа рук и ног, дыхание при плавании брассом.

Практика: Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Совершенствование техники «Скольжение» Выполнение упражнения «Стрела» без предметов. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду. Скольжение на груди с элементарными гребками руками. Скольжение на спине с доской. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой, на растяжение мышц позвоночника. Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине и рук стилем брасс. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2-6 раз по 4-8 метров; 3-5 раз по 12,5 метров; 1-2 раза по 25 метров. Выполнение комплексов ОРУ.

Упражнения на освоения движений руками, движений ногами, согласованности движений и дыхания в стиле брасс. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений ног и рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (вдоль туловища и вытянуты вверх). Плавание отрезков на задержке дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание в полной координации. Плавание способом «брасс»(на один гребок руками два толчка ногами) Повороты, с последующим толчком и скольжением. Обучение элементам синхронного плавания. Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Рыбаки и рыбки», «Буря в море», «Салки». Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше?", "Кто дальше?", "Кто быстрее?".

Учебные прыжки и соскоки в воду. Техника стартов и поворотов

Теория: Повторение техники скольжения, поворота. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами. Прыжки из разных и.п. – упор-присев на бортике бассейна, осн. стойка, руки вытянуты вверх, за голову.

Практика: Старты. Повторение техники старта. Старты - Кроль на спине. Повороты.

Отработка элементов техники: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Поворот - Кроль на спине. «Плоский» поворот.

Раздел 2

Совершенствование спортивных качеств

Теория: Совершенствование использования техник плавания. Важность выполнения упражнений на выносливость, силу. Применение при нырянии длинного гребка до бедер.

Практика: Выпрыгивание из воды за счет непрерывных движений ногами брассом, И.п. – вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой). Выпрыгивание из воды с продвижением вперед и постепенным переходом в горизонтальное положение. И.п. – вертикальное положение в воде.

Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды; руки вытянуты вперед).

Плавание на спине при помощи движений ногами. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции. Плавание при помощи непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина. Движения стоп вниз совпадают с плавным посылом рук и плечевого пояса вперед и началом гребка руками. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха). Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с доской между ногами и без доски). Плавание в полной координации в чередовании с нырянием (2-3 цикла).

Применение при нырянии длинного гребка до бедер. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами дельфином с 2—3 циклами безнаплывного брасса. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами одного гребка руками с двумя гребками ногами. со специально укороченными движениями ног, которые выполняются от коленей, с переходом на обычный брасс. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Раздел 3

Оздоровление

Теория: Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Беседы о правилах купания летом в открытых водоемах. Первая помощь утопающему.

Практика: Упражнения на дыхание, улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

Упражнения на развитие опорно-двигательной системы координацию движений.

Упражнения на освоение горизонтального положения тела в воде. Элементы художественного плавания. Элементы синхронного плавания. Упражнения, направленные на улучшение осанки и профилактику сколиоза. Упражнения на плавание по элементам и в полной координации. Разучивание комплекса лечебных упражнения при грудном сколиозе, при груднопоясничных и поясничных формах. *Игры в воде.* Игры и игровые упражнения: "Буксир", "Скользкие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее", "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос", "Поплавок", "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше", "веселые дельфины", "Переправа", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Раздел 4

Соревновательная деятельность

- Контрольные упражнения и нормативы;
- Отборочные соревнования между группами спортивного направления;
- Участия во внутренних соревнованиях на призы ДЮЦ»АРС»;
- Эстафеты между группами;
- Участие в сдаче ежегодных норм ГТО;
- Контрольные измерения.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Элементы учебного графика	Характеристика элемента		
	Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Начало учебного года	1 октября	1 октября
	Окончание учебного года	31 мая	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1-30 сентября	-
	Каникулы осенние	1 неделя: конец октября- начало ноября	1 неделя: конец октября- начало ноября
	Каникулы зимние	2 недели: конец декабря- начало января	2 недели: конец декабря- начало января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа	1 июня-31 августа
	Учебная неделя	Продолжительность – 6 дней. 1-й год обучения не более 4 часов в неделю 2-й и последующие годы обучения не более 6 часов в неделю	
Режим и содержание работы в каникулярный период	<ul style="list-style-type: none"> -расписание не меняется; -допускается смена форм организации образовательного процесса, форм проведения учебного занятия; -допускается смешанный состав учебных групп, деление на подгруппы; -проводятся родительские собрания и индивидуальные беседы; -выезды на экскурсии, практические занятия и др.; -участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС" и города. 		
Режим и содержание работы в летний период	<ul style="list-style-type: none"> -расписание меняется; -созданные группы и отряды обучающихся работают по отдельному плану и временному графику; -реализуются летние проекты и программы; -реализуются краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы на базе профильных смен и отрядов. 		

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Плавательный бассейн, оборудованный системой фильтрации и очистки воды современными дезинфицирующими средствами. Отдельные раздевалки, душевые и туалетные комнаты для мальчиков и девочек. Кабинет медицинского работника, оснащенный в соответствии с требованиями.

1. Плавательные доски (на учебную группу в количестве 15 шт.)
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров (30 шт.)
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров (30 шт.).
4. Надувные круги разных размеров -5 шт.

5. Нарукавники - (на учебную группу в количестве 15 пар)
6. Очки для плавания – 10 пар.
7. Полипропиленовые палки - нудлы – 15 шт.
8. Полипропиленовые гантели для упражнений в воде – 24 шт.;
9. Мячи разных размеров – 15 шт.
10. Мячи резиновые с утяжелением 6 шт.
11. Обручи тонущие и с грузом – 8 шт.
12. Шест – 1 шт.
13. Разделительная дорожка – 2 шт. по 12,5 м.
14. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой - 4 комплекта.
15. Ласты – 10 пар;
16. Музыкальный плеер, диски с музыкальными композициями, набор презентаций, плакаты по обучению плаванию.
17. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
18. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
19. Картинки с изображением морских животных.
20. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
21. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
22. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
23. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
24. Комплексы дыхательных упражнений.
25. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
26. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

№	Название	Где находится
1.	https://iplav.com/	Искусство плавать, блог, посвященный плаванию
2.	https://swimguru.ru/	Сайт о плавании
3.	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-doshkolnikov-plavaniyu-492246.html	Методическое пособие: обучение дошкольников плаванию
4.	https://www.art-talant.org/publikacii/50863-metodicheskaya-razrabotka-razvitie-dvigatelyno-koordinacionnyh-sposobnostey-doshkolnikov-5-6-let-posredstvom-plavaniya-uchebno-metodicheskoe-posobie-dlya-pedagogicheskikh-rabotnikov-sistemy-doshkolynogo-obrazovaniya	Развитие двигательно-координационных способностей дошкольников 5-6 лет посредством плавания (Учебно-методическое пособие для педагогических работников системы дошкольного образования)
5.	https://urok.1sept.ru/articles/635615	Методическое пособие для инструкторов по плаванию в ДОУ

6. АТТЕСТАЦИИ. СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Соответствуют учебному плану. Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений (соревнования). Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- контрольное тестирование (соревнования).

Способы проверки ожидаемого результата

№	Критерии	Показатели	Методы
1.	Потребность в познании.	– знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде; – знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2.	Потребность заниматься.	– посещаемость занятий; – активность на занятиях.	Анализ журнала посещаемости, мотивация, одобрение и поощрение, игровой метод.
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	– умение самостоятельно организовать игры в воде, продемонстрировать свои успехи другим сверстникам; – активное участие в спортивной жизни ДОУ и в городских мероприятиях; – умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.	Методы: игровой, мотивация, одобрение, личный пример, анализ.
4.	Опыт ЗОЖ.	– потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. – самообслуживание, гигиена.	методы: мотивация, наблюдение, прогноз, одобрение, личный пример.

Диагностика сформированности навыков плавания (Милованова Г.П., Овчинникова О.В.), методика оценки общей одарённости (А.Савенков), методика выявления уровня воспитанности (авт. Капустин Н.П.)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливанию.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Методы и приемы

Данная программа опирается на общедидактические принципы сознательности, систематичности, наглядности, доступности, непрерывности, постепенного возрастания нагрузки.

При реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

- Словесные методы (приемы: рассказ, объяснение, распоряжение, команды, замечания и беседы) при обучении плаванию слово педагога выполняет самые различные функции: оно помогает созданию у занимающихся предварительного представления о движении, побуждает к деятельности, даёт возможность судить о правильности выполнения упражнения и исправлять своевременно ошибки, оценивать и осмысливать итоги выполнения заданий. К использованию приемов группы словесных методов предъявляются особые требования: все объяснения должны быть предельно краткими, но содержательными, полными и образными.
- Наглядные методы (приемы: показ упражнений, учебных наглядных пособий, учебных фильмов). Использование приемов данной группы методов помогает созданию у обучающихся конкретных представлений о действительности. Очень часто при обучении плаванию используется показ упражнений (способа плавания в целом или его элементов). Для показа упражнений лучше всего отводить паузы, когда дети отдыхают от предшествующих заданий. Самым удобным временем для показа нового материала являются паузы между разминкой на суше и началом упражнений в воде. При необходимости изучаемый материал можно повторить два-три раза, но для этого всем учащимся надо выйти из воды. Лучшим вариантом показа будет демонстрация техники плавания наиболее подготовленных учеников. Обычно при демонстрации техники ученики находятся у бортика бассейна или наблюдают сбоку.
- Практические методы. При обучении плаванию основным является прием упражнения. Суть его сводится к многократному повторению отдельных движений (элементов) или техники способа плавания в целом, с тем, чтобы учащиеся достигли в них совершенства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М: Просвещение 1987
2. Булгакова Н.Ж. Плавание - М: Физкультура и спорт 1984
3. Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. - М-ФиС, 1961.
4. Методика обучения ребенка плаванию - Фирсов З. П. Плавание для всех. — М., 1983;
5. Карпенко Е.Н., Кошкодан Е.Н., Короткова Т.П. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия / Человек ,2009,48 с. -ISBN: 978-5-903508-59-4
6. Макаренко Л.П. Плавание - М: Физкультура и спорт 1979
7. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
8. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
9. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.

Литература для родителей

1. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
2. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.

Комплексы упражнений при изучении различных тем Учебные прыжки и соскоки в воду

Упр. 1 - и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, прыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Упр. 2 - из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

Упр. 3 - и.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками

Упражнения на освоение техника плавания «кроль на груди»

Упр. 1 - скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Упр. 2 - движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упр. 3 - упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Упр. 4 - плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Упр. 5 - движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Упр.6 - гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Упр. 7 - плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Упр. 8- гГребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Упр. 9 - плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

Упр. 10 - согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Упр. 11 - согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения на освоение техники плавания «Кроль на спине»

Упр.1 - Движение ногами. Ногами выполняются ритмичные поочередные удары вверх вниз . Движение идет от мышц бедра. Удар вниз производится прямой ногой.при ударе ноги легкое сгибание в колене затем ноги выпрямляются.

Упр.2 - Движение руками Каждой рукой в непрерывном и ритмичном чередовании выполняются подтягивающиеи отталкивающие движения которые обеспечивают тело плова движение вперед. Затем рука выполняет движение вперед над водой и возвращается в исходное положение .

Упр.3 Дыхание . При плавании на спине дыхание лучше всего согласовать его с движением одной руки , выдох во время движения руки под водой, вдох-при движении руки по воздуху.Вдох выполняется только через рот.

Упр. 4 - скольжение н/с с различным и.п. рук.

Упр. 5 скольжение н/с с элементарными гребками руками: гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног. Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упр. 6 - сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

Упр. 7 - плавание с доской н/с - ноги кролем.

Упр. 8 - плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.

Упр. 9 - плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

Упр. 10 - плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

Упр. 11 - плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.
Игры и игровые упражнения: "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее", "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос", "Поплавок", "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше", "веселые дельфины", "Переправа", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Упражнения на освоение техники плавания стилем брасс

Упр. 1 - и.п.- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.

Упр. 2 - передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".

Упр. 3 - и.п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

Упр. 4 - в скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

Упр. 5 - предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

Упр. 6 - плавные ноги-брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

Упр. 7 - плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

Упр. 8-плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию)

Упражнения на освоение техники плавания стилем Дельфин

Упр. 1 - в скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

Упр. 2 - то же, но скольжение на спине.

Упр. 3 - плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.

Упр. 4 - предыдущее упражнение, но с доской в руках.

Упр. 5 - ныряние с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Комплексы общеразвивающих упражнений по плаванию
Комплекс ОРУ №1

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 0,5 мин).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (0,5 мин).
3. Упражнение на дыхание (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **Маховые движения руками.** И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п.
2. **Повороты туловища.** И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 — поворот туловища влево,
- вправо
(повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.
3. **Маховые движения ногами.** И. п. - стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
4. **Поплавок-медуза.** И. п. - основная стойка:
1—сесть, сделать поплавок (выдох),
2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).
5. **Наклоны туловища вперед.** И. п. - ноги шире плеч:
1—руки в стороны-вверх,
2—3—наклониться вперед, достать руками пол,
4—вернуться в и. п. (8 раз).
6. **Наклоны туловища назад.** И. п. - ноги шире плеч:
1—руки в стороны,
2—3 — пружинистые наклоны назад,
4—вернуться в и. п. (6 раз).
7. **Прыжки «Кто выше?»** (40 раз).
8. **Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.**

Комплекс ОРУ №2

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед (0,5 мин).
3. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе (1 мин).
4. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **Руки скрестить, руки развести в стороны.** И. п. - ноги слегка расставлены, руки в стороны:
1 — руки скрестить перед грудью,
2—вернуться в и. п. (6—8 раз).
2. **Круговые движения руками.** И. п. - основная стойка:
1—взмах руками вперед,
2—назад,
3—вперед с круговым движением назад,
4—вернуться в и. п.
То же в обратном порядке (по 8 раз).
3. **Наклоны назад.** И. п. - стоя на коленях, держась за бортик одной рукой:
1—наклониться назад,
2—вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3—вернуться в и. п. (по 4 раза каждой рукой).
4. **«Стрела».** И. п. - лежа на животе:

1—4 —вдохнуть и задержать дыхание (6—8 раз).

5. **Дыхательное упражнение «Потягивание».**

Комплекс ОРУ №3

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с движением рук перед грудью (0,5 мин).
3. Бег с подскоком — «Озорные мальчики» (1 мин).
4. Дыхательное упражнение.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Плывем способом «кроль».** И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:

- 1—круговое движение левой (правой) рукой,
- 2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,
- 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
- 4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).

2. **Поднимание рук вверх.** И. п. - основная стойка:

- 1—поднять руки вверх,
- 2—отставить назад правую (левую) ногу,
- 3—слегка прогнуться,
- 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).

3. **«Плывем способом «кроль» на спине».** Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).

4. **«Плывем способом «кроль» на животе».** Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).

5. **«Плавающая медуза».** И. п. - стоя на коленях, руки в упоре:

- 1 — наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
- 2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
- 4 — то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

6. **Прыжки «Озорные лягушата»** (30—40 раз).

7. **Дыхательное упражнение.**

Комплекс ОРУ №4

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне (0,5 мин).
3. Ходьба с круговыми движениями рук вперед спиной (0,5 мин).
4. Бег галопом (1 мин).
5. Дыхательное упражнение. И. п. - стоя на коленях, держась руками за бортик: 1—2—наклониться назад с отведением правой (левой) руки, 3—4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
6. Прыжки в парах с выпадом ног вперед, назад (30—40 с).
7. Дыхательное упражнение.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Плывем способом «кроль».** И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:

- 1 — круговое движение левой (правой) рукой,
- 2—повернуть голову влево (вправо) — вдохнуть открытым ртом, 3 — опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
- 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).

2. **«Винт» с прыжком.** И. п. — ноги вместе, руки вверху в замке:

- 1—поворот влево,
- 2—вправо,

3—кругом,

4 вернуться в и. п. (6—8 раз).

3. **Приседание.** И. п.-ноги на ширине плеч, руки опущены:

1—присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая,

2—вернуться в и. п. (8 раз).

4. **Наклоны туловища вперед.** И. п.-сидя, руки на поясе:

1—руки вверх,

2—3—наклониться к правой (левой) ноге,

4—вернуться в и. п. (6 раз),

5. **«Плываем способом «кроль» на спине».** Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).

6. **«Плываем способом «кроль» на животе».** Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).

7. **Дыхательное упражнение.**

Комплекс ОРУ №8

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).

2. Ходьба на носках- руки вверх, на пятках-руки в стороны (0,5 мин).

3. Ходьба по кругу, взявшись за руки, руки вверху, окрестным шагом влево (вправо) (по 0,5 мин).

4. Бег по кругу «Покажи пятки».

5. Дыхательное упражнение. .

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Плываем способом «кроль».** И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:

1 — круговое движение левой (правой) рукой,

2—повернуть голову влево (вправо) — вдохнуть открытым ртом, 3 — опустить голову вниз («в воду») — выдохнуть,

4 — вернуться в и. п.

2. **Маятник.** И. п.- стоя на коленях, положив руки друг другу на колени: раскачивание вправо, влево (6—8 раз).

3. И. п.- ноги на ширине плеч: взявшись за руки, наклониться вперед, руки отвести назад, голову не опускать (6—8 раз).

4. **«Плываем способом «кроль» на спине».** Лежа на спине, держась за руки, энергично работать ногами (6—8 раз).

5. **«Плываем способом «кроль» на животе».** Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами.

6. **«Волна».** Поочередное приседание и выпрямление (держась за руки) (6—8 раз).

7. **Прыжки с вынесением прямых ног** (держась за руки) (30—40 с).

8. **Дыхательное упражнение.**

Комплекс ОРУ №5

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).

2. Ходьба в полуприседе (0,5 мин).

3. Бег «Покажи пятки» (1 мин).

4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Плываем способом «кроль».** И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:

1—круговое движение левой (правой), рукой,

- 2—повернуть голову влево (вправо)-вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
4—вернуться в и. п.
2. **«Бокс».** И. п. — ноги врозь, правая впереди, руки согнуты перед грудью:
1—4—энергичные движения руками (6—8 раз).
3. **Круговые движения туловищем.** И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху в замке:
1—3—круговое движение туловищем влево, (вправо),
4—вернуться в и. п. (по 6 раз).
4. **«Насос».** И. п. - стоя в парах, ноги на ширине плеч:
1—4—поочередное приседание (8—10 раз).
5. **«Плываем способом «кроль» на спине».** Лежа на спине энергично работать ногами (8—10 раз).
6. **Прыжки «Озорные лягушата»** (30—40 с).
7. **Дыхательное упражнение.**

Комплекс ОРУ №6

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба окрестным шагом вправо (влево) (по 0,5 мин).
3. Бег с высоким подниманием колен-«Лошадки» (1 мин).
4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Плываем способом «кроль».** И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
1 — круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») — выдохнуть,
4—вернуться в и. п.
2. **«Хлопки».** И. п. - основная стойка:
1—хлопок перед собой,
2—хлопок сзади (8—10 раз).
3. **Выпады с пружинистым приседанием.**
И. п. - основная стойка: 1—выпад правой (левой) ногой,
2—3 — пружинистые приседания,
4—вернуться в и. п. (по 6—8 раз).
4. **«Плавающая медуза».** И. п. - основная стойка:
1—согнуть левую (правую) ногу в колене, подтянуть к наклоненной голове,
2—выпрямить ногу, голову поднять (6—8 раз).
5. **«Винт».** И. п. - лежа на животе: 1—4—вращательные движения туловищем вправо (влево) (по 6 раз).
6. **Прыжки** (способ по желанию детей) 30—40с.
7. **Дыхательное упражнение.**

Комплекс ОРУ №7

I. Вводная часть

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба с круговым движением рук: вперед, назад (0,5 мин).
3. Бег с убыстрением и замедлением темпа (2—3 раза по 0,5 мин).
4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Плываем способом «кроль».** И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
1 — круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,

4—вернуться в и. п.

2. **Поднимание рук.** По команде педагога энергично поднимать руки вперед, вверх, в стороны, опустить вниз (6—8 раз).

3. **«Волчок».** Дети становятся парами. Один ребенок находится в положении приседа, второй вращает его за поднятые вверх руки в одну и другую сторону. Затем дети меняются местами (по 6 раз).

4. **Поочередное сгибание ног.** И. п.- стоя боком к бортику, ноги на ширине плеч, руки на поясе:

1—поднять согнутую в колене правую (левую) ногу,

2 — отвести бедро в сторону, коснуться бортика,

3—поставить колено вперед,

4 — вернуться в и. п. (6—8 раз).