

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию воспитанников № 358
(МАДОУ № 358)

620024 г. Екатеринбург, ул. Новоспасская, 18 тел. (343) 216 -54 -78
ИНН 6664068751 КПП 667901001

«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
МАДОУ № 358
Протокол № 1 от 26.08.2021г.
Приказ № 68 - о от
26.08.2021г.



«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий МАДОУ № 358
С.И. Кравченко
«26» августа 2021г.

Плавание «Первые шаги»

Составители: Коннова Г.В.
инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург

1.	Вводное занятие. Теория: Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Оборудование и инвентарь. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.) Практика: Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Непосредственное знакомство с техническим оснащением и инвентарем, применяемым на занятиях плаванием.
2	Тема: Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте. Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой. Подскоки: На одной, на двух, на месте, в движении. Бег: Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.
3	Тема: Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания
4	Тема: Ознакомление с водой. Теория: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Практика: Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.
5	Тема: Первые шаги. Теория: Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине Практика: Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.
6	Тема: Я не боюсь нырять. Теория: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой Практика: Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне,

	приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.
7	Тема: Учимся правильно дышать. Теория: Обучение выдоху в воду. Практика: Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.
8	Тема: Поплавок. Теория: Обучение лежать на воде на груди и спине. Практика: Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.
9	Тема: Двигаемся по воде. Теория: Обучение скольжению в воде на груди и спине. Практика: Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.
10	Тема : Работа ног. Теория: Обучение координационным возможностям в воде. Практика: Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.
11	Выполнение контрольных тестов.
12	Подвижные игры

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Кравченко Светлана Иосифовна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022