

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001

Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800

тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepysh07@inbox.ru

«Рассмотрено»
на заседании Педагогического
совета протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

Председатель Педагогического
совета: И.И.И.

«Согласовано»
Заместитель заведующего

Е.Г.Старцева Е.Г.Старцева

«30» 08 2018 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»

Л.В.Цэруш Л.В.Цэруш

приказ от «31» 08 2018 г.

№ 1



Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
средняя группа
образовательный компонент
«Плавание»
на 2018 – 2019 уч. год

**1 период организованной детской деятельности в неделю
(всего 37 периодов)**

Составитель: Корнута И.Н.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Крепыш»

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для детей средней группы (далее – программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Обучение плаванию в детском саду. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.- М.: Просвещение, 1991г.

2. Программа обучения плаванию в детском саду. Е.К.Воронова.- М.: Детство-пресс, 2003г.

Программа рассчитана на 37 периодов организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 20 минут.

Цель программы - обучение детей младшего дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанному занятию физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.
- Формирование элементарных представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Овладение подводными упражнениями к плаванию, в том числе самостоятельному лежанию на воде и скольжению в воде.
- Создание условий для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в бассейне.
- Развитие координации и ловкости при передвижении в воде, ориентации в пространстве по указанию взрослого.

Новизна программы

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к организованной детской деятельности по плаванию на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Содержание программы направлено на осознание ценности здорового образа жизни, учит бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Отличительная особенность программы

Обучение плаванию начинается с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. С этой целью в программе определена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные,

воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. В программе предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Особенности организации образовательного процесса

При проведении организованной детской деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Форма проведения – подгрупповая, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения плавания, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Структура проведения организованной детской деятельности состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводных упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр; решается основная задача организованной совместной деятельности. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части организованной совместной деятельности является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью – снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи организованной совместной деятельности, подчинены ей.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Организованная детская деятельность		
Плавание	Игровая беседа с элементами движений, игра, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность	Подгрупповая

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Тематический план

№	Тема организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В т.ч. практических
1-2	Правила поведения в бассейне и в воде плаванием. Гигиенические правила.	2	2
3	Освоение с водой. Игры.	1	1
4	Освоение с водой. Игры.	1	1
5	Отработка диагностических упражнений. Купание.	1	1
6	Отработка диагностических упражнений. Купание.	1	1
7-10	Купание, игры, эстафеты.	4	4
11-14	Освоение с водой.	4	4
15-16	Купание, игры, эстафеты.	2	2
17-20	Освоение с водой.	4	4
21-24	Лежание на воде «Звездочка».	4	4
25-26	Подвижные игры.	2	2
27-28	Лежание на воде «Звездочка».	2	2
29-30	Отработка диагностических упражнений. Купание.	2	2
31-32	Лежание на воде «Звездочка».	2	2
33-34	Совершенствование упражнений по освоению с водой.	2	2
35-36	Подвижные игры.	2	2
37	Развлечения в воде.	1	1

	Итого	37	37
--	--------------	-----------	-----------

**Требования к результатам освоения образовательного компонента
«Плавание»**

образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети должны знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль плавания для физического развития

К концу года дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять игровые ситуации.

К концу года дети должны использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения дыхательной гимнастики;
- для соблюдения гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- для соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- для выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
- для применения полученных умений в экстремальной ситуации.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Содержание учебного материала
1	Основы знаний о плавании.	Влияние плавания на состояние здоровья. Значение закаливающих процедур. Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. Правила поведения и техники безопасности на воде.
2	«Сухое плавание»	Строевые упражнения: - построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную; - перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружкой, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги; - повороты - переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры. Общеразвивающие упражнения: - для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастики, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»); - для мышц туловища — исходные положения стоя, стоя на

		<p>колених, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;</p> <p>- для мышц ног - исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.</p>
3	<p>Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений</p>	<p>Самостоятельный спуск в чашу бассейна.</p> <p>Ходьба: большими шагами; на носочках; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; в положении с наклоном туловища вперед; с вытянутыми вперед руками; заложив руки за спину; держа в руках плавательную доску; загребая воду руками; по кругу в хороводе; с изменением направления движения; в произвольном направлении; приставными шагами вдоль бортика и по кругу; одной рукой держась за бортик, другой выполняя гребковые движения; с гребковыми движениями назад (пальцы вместе, кисть лодочкой); выполняя поочередно гребки левой и правой рукой.</p> <p>Бег: держась одной рукой за доску; с высоким подниманием бедра; выполняя гребковые движения; держа в руках плавательную доску; с активными движениями руками; парами; змейкой за инструктором; наперегонки.</p> <p>Прыжки с выполнением разных заданий: на месте у бортика; по кругу, держась за руки, с поворотом; на двух ногах с продвижением вперед; держась за доску одной рукой; прыжки с брызгами; легкие прыжки по кругу; прыжки вверх, энергично отталкиваясь; приседание с выпрыгиванием из воды; выпрыгивание из воды, держась за поручень; прыжки с падением в воду.</p> <p>Погружение лица в воду: поэтапное погружение лица в воду (подбородок, рот, нос, голова).</p> <p>Дыхательные упражнения: дуем на игрушки, на воду; выдох в воду, под водой; держась за бортик - вдох, опустить лицо в воду - выдох; стоя из положения наклон вперед – вдох, опустить лицо в воду – выдох; присесть – погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду и т.п.</p> <p>Погружение в воду с головой: держась за бортик; приседая; доставая предметы со дна (на глубине немного выше колена; по пояс); передвигаясь по бассейну, по сигналу погружаясь в воду; стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду; стоя в парах, держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду.</p> <p>Работа прямыми ногами: сидя на дне бассейна; лежа на воде, держась за бортик; передвигаясь по дну руками.</p> <p>Лежание на воде: держась за бортик, с помощью плавательной доски, с поддержкой инструктором.</p>
4	<p>Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Игры (игровые упражнения):</p> <p>- ходьба и бег: «Ледокол», «Паровозик», «Лошадки», «Лодочки плывут», «Найди себе пару», «Переправа»; «Поймай мяч»;</p> <p>- прыжки: «Воробушки», «Волчок», «Кто выше», «Зайчики»</p>

	<p>на прогулке», «Лягушата», - дыхание: «Остуди чай!», «Пузыри», «У кого больше пузырей», «Пускаем пузыри», «Насос»;</p> <p>- погружение лица в воду: «Моем носики», «Моем лицо», «Моем глазки», «Сосчитай пальцы», «Спрячемся под воду», «Водолазы», «Сомбреро», «Передай предмет под водой»;</p> <p>- погружение в воду: «Достань со дна предмет», «Достань игрушку», «Достань клад»;</p> <p>- подвижные игры: «Рыбки и рыболов», «Поймай мяч», «Передай мяч по кругу», «Море волнуется», «Карусели», «Пчела»;</p> <p>- прыжки: «Веселый мяч», «Шторм на море», «Зайцы в поле»;</p> <p>- погружение лица в воду: «Умываемся», «Птички умываются» «Смываем мыльную пену»;</p> <p>- умение лежать на воде: «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Покажи пятки»;</p> <p>- умение скользить: «Стрела», «Плавучие стрелы», «Буксир»;</p> <p>- подвижные игры: «Невод», «Охотники и утки», «Караси и карпы», «Море волнуется», «Сердитая рыбка», «Поезд в тоннеле».</p>
--	---

Способы проверки освоения содержания программы

Определение уровня освоения программы по плаванию проводится 2 раза в год с использованием низко формализованных методов - наблюдение и в форме индивидуальной работы, где в начале года определяются стартовые возможности детей, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

Методика проведения обследования уровня освоения детьми 4-5 лет программного материала по образовательному компоненту «Плавание»

Упражнение 1

Цель: определение умения опускать голову в воду

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку сделать вдох, задержать дыхание, опустить голову в воду.

Упражнение 2

Цель: определение умения делать выдохи в воду

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду («пускать пузыри»).

Упражнение 3

Цель: определение умения лежать на воде

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога.

Упражнение 4

Цель: определение умения скользить на груди без помощи ног

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 2-3 метров.

Оценка уровня освоения программного материала

2 балла (часто):

- развито «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- знает и выполняет правила поведения в бассейне и в воде, требования по соблюдению мер личной гигиены.
- ребенок опускает голову в воду, задерживает дыхание (счет до 3);
- ребенок, делает вдох, опускает голову в воду – выдох;
- ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 3-5);
- ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 2-3 метров;

1 балл (иногда):

- развито «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- не всегда выполняет правила поведения в бассейне и в воде, требования по соблюдению мер личной гигиены;
- ребенок делает вдох, кратковременно опускает лицо в воду, старается поднять голову из воды;
- ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду);
- ребенок делает вдох, ложится на воду, но не может зафиксировать позу «звездочки» или выполняет ее неправильно;
- ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира «доскользить» не может.

0 баллов (крайне редко):

- боится воды, самостоятельно не входит в нее;
- не всегда выполняет правила поведения в бассейне и в воде, требования по соблюдению мер личной гигиены;
- ребенок не может опустить голову, боится открыть глаза в воде;
- ребенок боится опустить лицо в воду и сделать выдох;
- ребенок делает вдох, пытается лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду;
- ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

**Протокол
обследования уровня освоения детьми 4-5 лет программного материала образовательного компонента
«Плавание»**

Средняя группа № _____ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре _____

№ п/ п	ФИ ребенка	Водобоязнь		Правила поведения в бассейне и в воде		Умение опускать голову в воду		Умение делать выдохи в воду		Умение лежать на воде		Умение скользить на груди без помощи ног		Итог	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		
1															
2															
3															
	2 балла														
	1 балл														
	0 баллов														

Литература и средства обучения

Методическая литература

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - М: Детство-пресс, 2003 г.

Дополнительная литература для педагога

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. - М.: 2005 г.
2. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. – М.: 2006 г.
3. Зайцев В.В. Зачем учиться физкультуре. – М.: 2003 г.
4. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: 1988 г.
5. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. - С.-П.: 2003 г.
6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: 2003 г.

Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

Оборудование

1. Тонущие и плавающие игрушки
2. Обручи.
3. Шайбы.
4. Надувные круги
5. Плавательные доски
6. Нарукавники

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Материалы и оборудование
Сентябрь	1-2			Правила поведения в бассейне и в воде плаванием. Гигиенические правила	Освоение правил поведения в бассейне и в воде	Вводный инструктаж по ТБ. Освоение с водой. Игровой метод.	Игрушки, обручи.
				Примечание: выявить водобоязнь			
	3			Освоение с водой. Игры.	Учить передвигаться по дну, выполнять упражнения по освоению с водой.	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Дыхательные упражнения. Купание. Игры.	Обручи, игрушки.
				Примечание			
	4			Освоение с водой. Игры.	Уметь передвигаться по дну, выполнять упражнения по освоению с водой.	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Дыхательные упражнения. Купание. Игры.	Обручи, игрушки.
			Примечание				

Октябрь	5		Отработка диагностических упражнений. Купание.	Учить выполнять контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений. Игры. Купание.	Обручи, игрушки.
			Примечание			
	6		Отработка диагностических упражнений. Купание.	Учить выполнять контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений. Игры. Купание.	Обручи, игрушки.
			Примечание			
	7		Купание, игры, эстафеты	Учить выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Шайбы, игрушки, обручи.
			Примечание			
	8		Купание, игры, эстафеты	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Шайбы, игрушки, обручи.
			Примечание			
Ноябрь	9		Купание, игры, эстафеты	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	10		Купание, игры, эстафеты	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	11		Освоение с водой	Учить выполнять упражнения по освоению с водой	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Обручи, игрушки.

			Примечание			
	12		Освоение с водой	Учить выполнять упражнения по освоению с водой	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Обручи, игрушки.
			Примечание			
Декабрь	13		Освоение с водой	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой	Игры с элементами освоения с водой.	Плавательное оборудование.
			Примечание			
	14		Освоение с водой	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой	Игры с элементами освоения с водой.	Плавательное оборудование.
			Примечание			
	15		Купание, игры, эстафеты	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Игрушки, доски, обручи.
			Примечание			
	16		Купание, игры, эстафеты	Совершенствовать умение выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Игрушки, доски, обручи.
			Примечание			
	17		Освоение с водой	Учить опускать лицо и голову в воду.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Игрушки, доски, обручи.
			Примечание			
Январь	18		Освоение с водой	Учить опускать лицо и голову в воду.	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Игрушки, доски, обручи.
			Примечание			

	19		Освоение с водой	Учить опускать лицо и голову в воду.	Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
Февраль	20		Освоение с водой	Учить опускать лицо и голову в воду.	Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	21		Лежание на воде «Звездочка»	Освоить технику выполнения упражнения «Звездочка»	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Гигиенические требования. Упражнения по освоению с водой.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	22		Лежание на воде «Звездочка»	Освоить технику выполнения упражнения «Звездочка»	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Гигиенические требования. Упражнения по освоению с водой.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	23		Лежание на воде «Звездочка»	Освоить технику выполнения упражнения «Звездочка»	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения по освоению с водой. Игры.	Игрушки, плавательные доски, обручи.
			Примечание			
Март	24		Лежание на воде «Звездочка»	Освоить технику выполнения упражнения «Звездочка»	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения по освоению с водой. Игры.	Игрушки, плавательные доски, обручи.
			Примечание			
	25		Подвижные игры	Учить играть в подвижные игры с элементами освоения с водой.	Упражнения по освоению с водой. Специальные упражнения. Игры. Купание.	Доски, игрушки, обручи.
			Примечание			
	26		Подвижные игры	Учить играть в подвижные игры с элементами освоения	Упражнения по освоению с водой. Специальные упражнения. Игры.	Доски, игрушки, обручи.

				с водой.	Купание.	
			Примечание			
	27		Лежание на воде «Звездочка»	Учить лежать на воде, выполнять упражнения «Звездочка».	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Плавательный инвентарь.
			Примечание			
	28		Лежание на воде «Звездочка»	Закреплять умение лежать на воде, выполнять упражнения «Звездочка».	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Плавательный инвентарь.
			Примечание			
Апрель	29		Отработка диагностических упражнений. Купание.	Определить умение выполнять упражнения по освоению с водой.	Выполнение контрольных упражнений. Купание.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	30		Отработка диагностических упражнений. Купание.	Определить умение выполнять упражнения по освоению с водой.	Выполнение контрольных упражнений. Купание.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	31		Лежание на воде «Звездочка»	Закреплять умение лежать на воде, выполнять упражнения «Звездочка».	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Лежание на воде. Игры.	Плавательный инвентарь.
			Примечание			
	32		Лежание на воде «Звездочка»	Закреплять умение лежать на воде, выполнять упражнения «Звездочка».	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Лежание на воде. Игры.	Плавательный инвентарь.
			Примечание			
33		Совершенствование упражнений по освоению с водой.	Закрепление и совершенствование скольжения на груди и на	Умывание, опускание головы и лица в воду, выдох в воду. Игры.	Игрушки, обручи.	

				спине.		
			Примечание			
Май	34		Совершенствование упражнений по освоению с водой.	Закрепление и совершенствование скольжения на груди и на спине.	Умывание, опускание головы и лица в воду, выдох в воду. Игры.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	35		Подвижные игры	Закрепление умения играть в подвижные игры с элементами освоения с водой.	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	36		Подвижные игры	Закрепление умения играть в подвижные игры с элементами освоения с водой.	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.
			Примечание			
	37		Развлечения на воде	Закрепление умения играть в подвижные игры с элементами освоения с водой.	Развлечения, игры, купание.	Игрушки, обручи.
			Примечание			