

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](mailto:krepysh07@inbox.ru)

«Рассмотрено»  
на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «28» 08 2020г.

Председатель Педагогического  
совета: МММ

«Согласовано»  
Заместитель заведующего  
Е.Г. Старцева

«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
Л.В. Цэрүш

приказ от «28» 08 2020 г.  
№ 250



**Рабочая программа**  
Образовательная область  
**«Физическое развитие»**  
подготовительная к школе группа № 12  
образовательный компонент  
**«Плавание»**  
на 2020 – 2021 уч. год

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

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

2020 г.

## **Пояснительная записка**

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

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

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

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

Программа рассчитана на 37 периодов организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 30 минут.

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

### **Задачи программы:**

- Формирование основных навыков плавания; развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
- Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Формирование элементарных представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Развитие координационных способностей при обучении плаванию.
- Развитие умения переносить в игру на воде правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Совершенствование культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание ребенка как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.
- Поддержание веры ребёнка в свои возможности и собственные силы.

### **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 (общеразвивающие 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
<b>Организованная детская деятельность</b>		
Плавание	Игровая беседа с элементами движений, игра, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания	Подгрупповая

### **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

#### Тематический план

№	Тема организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В т. ч. практических
1-2	Правила поведения в бассейне и на воде.	2	2
3-6	Всплывание, лежа на воде. Изучение скольжения.	4	4
7-8	Упражнения в скольжении на груди	2	2
9-10	Техника работы ног кролем на груди	2	2
11-12	Работа рук кролем на груди	2	2
13-14	Специальные плавательные упражнения	2	2
15-16	Согласование работы ног и рук	2	2
17-18	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	2	2
19-20	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	2	2
21-22	Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2	2
23-24	Согласование работы ног и рук с дыханием.	2	2
25-26	Согласование работы ног и рук с дыханием. Игры	2	2
27-28	Игры, эстафеты, купание	2	2
29-30	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	2	2
31-32	Совершенствование техники плавания кролем на груди	2	2
33-34	Плавательные упражнения для самостоятельного выполнения	2	2
35-36	Купание, игры, эстафеты	2	2
37	Развлечение на воде	1	1
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

#### 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 и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
  - выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
  - выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- 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. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание).
2	«Сухое» плавание:	Строевые упражнения: - быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполборота. Общеразвивающие упражнения: - для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные); - для мышцы туловища - вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий

		<p>за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;</p> <p>- для мышц ног - приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо - влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону;</p> <p>- упражнения и игры для развития кистей - в подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, развивающие координацию и быстроту их движений: сжимать и разжимать кулаки, пальцы сильно напрягать; кисти свободно падают вперед - вниз и назад; повороты кисти влево - вправо, пальцы свободно.</p>
3	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	<p>Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна).</p> <p>Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук).</p>
4	Погружение в воду	<p>Погружение в воду.</p> <p>Задержка дыхания под водой и выдох в воду</p>
5	Всплывание и лежание на воде.	<p>Всплывание и расслабление в воде.</p> <p>Лежание на поверхности воды, на груди.</p>
6	Скольжение на груди.	<p>Скольжение на груди с разным положением рук;</p> <p>Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры.</p>
7	Движение ног и рук при плавании способом кроль на груди.	<p>Имитационные упражнения на суше.</p> <p>Техника работы ног способом кроль на груди.</p> <p>Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди.</p>
8	Игры и развлечения на воде	<p>Игры на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду: «Передай предмет под водой», «Достань клад», «Сосчитай пальцы»;</li> <li>- умение лежать на воде: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза» (на груди и спине);</li> <li>- скольжение: «Стрела» на груди и спине;</li> <li>- скольжение с работой ног: «Буксир», «Торпеда» (на груди и спине), «Винт», «Плавучие стрелы»;</li> <li>- подвижные игры: «Футбол», «Вратарь», «Поезд в тоннеле», «Море волнуется», «Караси и карпы», «Невод», «Морской бой», «Волчок», «Тюлени», «Сердитая рыбка», «Охотник и утки».</li> </ul> <p>Эстафетное плавание.</p> <p>Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.</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 6 - 7 лет  
программного материала по образовательному компоненту  
«Плавание»**

**Упражнение 1**

**Цель:** определение умения делать выдохи в воду

*Содержание диагностического задания*

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

**Упражнение 2**

**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 (счет – до 9-11).

**Упражнение 3**

**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 3 метров.

**Упражнение 4**

**Цель:** определение умения работать ногами во время скольжения - «Торпеда».

*Содержание диагностического задания*

Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Торпеда» - скольжение с работой ногами: сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед работая ногами расстояние 4-5 метров.

**Упражнение 5**

**Цель:** определение умения плавать произвольным способом

*Содержание диагностического задания*

Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) произвольным способом.

**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 спокойно, не закрывая глаз, делает 15 выдохов в воду подряд;
- ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 9-11).
- ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 3 метров.
- ребенок выполняет скольжение, правильно работает ногами.
- ребенок проплывает заданное расстояние, совмещает работу рук, ног и дыхания.

*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, исправляет самостоятельно;
- уровень ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).

- ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.
  - ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира проскользнуть не может (скользит на расстояние 1-1,5 метра).
  - ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения).
  - ребенок может проплыть 2-3 метра, но периодически отталкивается ногами от дна бассейна.
- 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 боится опустить лицо в воду, 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.
  - ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.
  - ребенок пытается выполнить упражнение, но сразу ставит ноги на дно.



**Протокол  
обследования уровня освоения детьми 6 - 7 лет программного материала образовательного компонента  
«Плавание»**

Подготовительная к школе группа № \_\_\_\_ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре И.Н. Корнута

№ п/п	ФИ ребенка	Водобоязнь		Правила поведения в бассейне и в воде		Задержка дыхания в воде		Выдохи в воду		«Звездочка»		«Стрела»		«Торпеда»		Плавание произвольным способом		Итог		
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
	<b>2 балла</b>																			
	<b>1 балл</b>																			
	<b>0 баллов</b>																			

## **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**

Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, шест, обручи, поддерживающие пояса.

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Материалы и оборудование
Сентябрь	1			Правила поведения в бассейне и на воде	Освоение правил поведения в бассейне и в воде. Повторение правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма. Знакомство с названиями плавательных упражнений, способов плавания.	Вводный инструктаж; Правила по Т.Б. в бассейне и в воде; Освоение с водой; <i>Проверка плавательной подготовки.</i>	Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки.
				Примечание			
	2			Правила поведения в бассейне и на воде	Освоение правил поведения в бассейне и в воде. Повторение правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма. Знакомство с названиями плавательных упражнений, способов плавания.	Правила по Т.Б. в бассейне и в воде. Показ способа плавания кроль на груди, кроль на спине. Имитационные движения руками и ногами как при плавании способом кроль. Плавательные упражнения для освоения в водной среде.	Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки.
				Примечание			
	3-4			Всплывание, лежа на воде. Изучение скольжения	Освоение правил поведения в бассейне и в воде. Повторение правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма. Выполнять погружение в воду, лежать	Элементарные передвижения в воде. Всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок», «Медуза») Скольжение с предметом и без предмета. * Имитационные движения ногами	Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки.

				на воде.	как при плавании способом кроль.	
			Примечание			
Октябрь	5-6		Всплывание, лежа на воде. Изучение скольжения	Познакомить с названием, назначением и правилами использования плавательного инвентаря. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Погружение в воду с открытыми глазами. * Имитационные движения ногами как при плавании способом кроль. Упражнения на дыхание.	Плавающие и тонущие игрушки.
			Примечание			
	7-8		Упражнения в скольжении на груди	Учить скольжению на груди с различным положением рук. Закрепить выполнение элементарных передвижений в воде, погружения в воду. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Освоение с водой: «Поплавок», «Звездочка» вдох-выдох. *Скольжение на груди с плавающими предметами. Скольжение на груди с различным положением рук.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи.
			Примечание			
Ноябрь	9		Техника работы ног кролем на груд.	Учить работать на ногах в скольжении с доской. Закрепить выполнение элементарных передвижений в воде, погружения в воду. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Освоение с водой: «Поплавок», «Звездочка» вдох-выдох. *Работа ног кролем на груди у бортика. Работа ног кролем на груди на месте, в движении, игры.	Плавательные доски, мячи.
			Примечание			
10			Техника работы ног кролем на груди	Учить работать на ногах в скольжении с доской.	Освоение с водой: «Поплавок», «Звездочка» вдох-выдох.	Плавательные доски, мячи.

				Закрепить выполнение элементарных передвижений в воде, погружения в воду, Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Работа ног кролем на груди на месте, в движении, игры.	
			Примечание			
11-12			Работа рук кролем на груди	Учить выполнять движения руками кролем на груди. Закрепить выполнение элементарных передвижений в воде, погружения в воду, Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Работа рук кролем - в ходьбе по дну, на месте в скольжении.	Поддерживающие средства.
			Примечание			
13			Специальные плавательные упражнения	Учить выполнять сложно-координированные упражнения. Закрепить названия плавательных упражнений, способов плавания.	Раздельное плавание на сцепление, на ногах и руках.	Поплавки, доски, мячи.
			Примечание			
Декабрь	14		Специальные плавательные упражнения	Учить выполнять сложно-координированные упражнения. Закрепить названия плавательных упражнений, способов плавания.	Раздельное плавание на сцепление, на ногах и руках.	Поплавки, доски, мячи.
			Примечание			
	15-16		Согласование работы ног и рук	Закрепить названия плавательных упражнений, способов плавания. Учить выполнять движения в согласовании работы ног и рук.	Отработка движений ног и рук в согласовании. Имитационные упражнения.	Различные плавательные доски.

			Примечание			
	17		Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Свободное плавание. Эстафеты. Игры на воде.	Мячи, игрушки, доски.
			Примечание			
	18		Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Свободное плавание. Эстафеты. Игры на воде.	Мячи, игрушки, доски.
			Примечание			
Январь	19		Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Повторить правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Правила по Т.Б. в бассейне и в воде. Свободное плавание. Эстафеты.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса
			Примечание			
	20		Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Повторить правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Правила по Т.Б. в бассейне и в воде. Свободное плавание. Эстафеты.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса
			Примечание			

Февраль	21		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине	Учить правильно работать ногами и руками кролем на груди и на спине.	Работа ног на груди и на спине в скольжении с доской. Согласование работы ног и рук.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса
			Примечание			
	22		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине	Учить правильно работать ногами и руками кролем на груди и на спине.	Работа ног на груди и на спине в скольжении с доской. Согласование работы ног и рук.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса
			Примечание			
	23		Согласование работы ног и рук с дыханием.	Учить делать выдох в воду, выполнять упражнения на согласование работы рук и ног.	Упражнения на дыхание. Специальные упражнения. Имитационные упражнения.	Вспомогательный инвентарь, игрушки.
			Примечание			
	24		Согласование работы ног и рук с дыханием	Учить делать выдох в воду, выполнять упражнения на согласование работы рук и ног.	Упражнения на дыхание. Специальные упражнения. Имитационные упражнения.	Вспомогательный инвентарь, игрушки.
			Примечание			
	25		Согласование работы ног и рук с дыханием. Игры	Совершенствовать дыхательные упражнения. Закреплять выполнение упражнений на согласование работы рук и ног.	Упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием. Специальные упражнения. Игры на дыхание.	Плавательные доски, подсобный инвентарь.
			Примечание			

Март	26		Согласование работы ног и рук с дыханием. Игры	Совершенствовать дыхательные упражнения. Закреплять выполнение упражнений на согласование работы рук и ног.	Упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием. Специальные упражнения. Игры на дыхание.	Плавательные доски, подсобный инвентарь.
			Примечание			
	27		Игры, эстафеты, купание	Совершенствовать навык работы ногами кролем на груди. Совершенствовать дыхательные упражнения.	Эстафеты с элементами плавания бега. Игры на дыхание. Прыжковые упражнения в воде.	Спортивный инвентарь.
			Примечание			
	28		Игры, эстафеты, купание	Совершенствовать навык работы ногами кролем на груди. Совершенствовать дыхательные упражнения.	Эстафеты с элементами плавания бега. Игры на дыхание. Прыжковые упражнения в воде.	Спортивный инвентарь.
			Примечание			
	29		Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Повторить правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Свободное плавание. Эстафеты.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса
			Примечание			
Апрель	30		Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Повторить правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди,	Свободное плавание. Эстафеты.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса



				ВЫДОХ В ВОДУ.		
			Примечание			
	31		Совершенствование техники плавания кролем на груди	Учить плавать кролем на груди. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Совершенствование работы ног, рук. Согласование работы ног, рук с дыханием игры.	Доски для ног, рук.
			Примечание			
	32		Совершенствование техники плавания кролем на груди	Учить плавать кролем на груди. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Совершенствование работы ног, рук. Согласование работы ног, рук с дыханием игры.	Доски для ног, рук.
			Примечание			
	33		Плавательные упражнения для самостоятельного выполнения	Учить выполнять плавательные упражнения для самостоятельного обучения. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Специальные упражнения для самостоятельного выполнения при обучении плаванию.	Подсобный инвентарь.
			Примечание			
Май	34		Плавательные упражнения для самостоятельного выполнения	Учить выполнять плавательные упражнения для самостоятельного обучения. Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Специальные упражнения для самостоятельного выполнения при обучении плаванию.	Подсобный инвентарь.
			Примечание			

35		Купание, игры, эстафеты	Формирование умения выполнять плавательные упражнения для самостоятельного обучения. Формирование веры ребёнка в свои возможности и собственные силы	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди. Использование элементов соревнований.	Плавающие, тонущие игрушки.
		Примечание			
36		Купание, игры, эстафеты	Формирование умения выполнять плавательные упражнения для самостоятельного обучения. Формирование веры ребёнка в свои возможности и собственные силы	Подвижные игры в воде. Эстафеты. Плавание в полной координации. Свободное купание.	Плавающие, тонущие игрушки.
		Примечание			
37		Развлечение на воде	Развитие координации и ловкости при выполнении плавательных упражнений Формирование плавательных навыков; Формирование веры ребёнка в свои возможности и собственные силы.	Беседа об итогах года. Развлечения, игры, купание.	Плавательный инвентарь.
		Примечание			