

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: krepish@noyabrsk.yanao.ru

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического
совета протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

Председатель Педагогического
совета: М.М.М.М.

«Согласовано»

Заместитель заведующего
Е.Г. Старцева

«29» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»
Л.В. Цэруш
приказ от «29» 08 2023 г.



Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
старшая группа №12
(5-6 лет)
образовательный компонент
«Плавание»
на 2023 – 2024 учебный год

**1 период образовательной нагрузки в неделю
(всего 37 периодов)**

Составитель: Иванов Р.Р.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для детей старшей группы (далее – программа) составлена в соответствии с образовательной программой 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, 1991 г.
2. Программа обучения плаванию в детском саду. Е.К. Воронова. - М.: Детство-пресс, 2003 г.

Программа рассчитана на 37 периодов образовательной нагрузки в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 25 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:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Поддержание интереса детей к плаванию, как виду спорта.
- Обогащение представлений детей о спортивных достижениях нашей страны в отдельных водных видах спорта (в том числе об олимпийских победах).
- Овладение элементами плавания на груди и спине.
- Обогащение игрового опыта в водной среде.
- Развитие координационных способностей при обучении плаванию.
- Совершенствование культурно-гигиенических навыков.
- Формирование представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Воспитание интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения в бассейне.
- Развитие умения переносить в игру на воде правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Расширение представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.

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 образовательной нагрузке 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 образовательной нагрузки 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 образовательной нагрузки 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 подводящих 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 образовательной нагрузки 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 образовательной нагрузки, подчинены ей.

Тематический план

№	Тема образовательной нагрузки	Количество периодов образовательной нагрузки	В т.ч. практических
1-2	Правила поведения в бассейне и в воде.	2	2
3	Правила поведения в бассейне и в воде. Передвижения по дну бассейна	1	1
4-7	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	4	4
8	Погружения в воду	1	1
9-10	Погружения в воду с погружением	2	2
11	Свободное плавание	1	1
12-13	Лежание на груди с фиксированной и подвижной опорой	2	2
14-15	Лежание на груди, скольжение на груди стрелой	2	2
16-17	Выдохи на воду и под водой	2	2
18	Свободное плавание	1	1
19	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	1	1
20-21	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	2	2
22-24	Передвижение скольжением стрелой и с работой ног способом «кроль»	3	3
25-26	«Торпеда» - работа ног в скольжении	2	2

	способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду		
27	Игры и развлечения	1	1
28	Работа рук способом «кроль» стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	1	1
29-30	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль»	2	2
31	Игры и развлечения Эстафетное плавание	1	1
32-33	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	2	2
34-35	Упражнение «кроль» на груди в полной координации	2	2
36-37	Игры и развлечения Эстафетное плавание	2	2
	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 всплытие 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.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
--------------------------	---------------------	--------------------------------

Образовательная нагрузка		
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

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Содержание учебного материала
1	Основы знаний о плавании	История возникновения Олимпийских игр, включение плавания в Олимпийские виды спорта. Знакомство с водными Олимпийскими видами спорта (синхронное плавание, прыжки в воду). 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 — прыжком и 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 коленях, 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; - 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; - упражнения и игры для развития кистей. В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, 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.
3	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной	Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна). Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук).

	средой	
4	Погружение в воду	Погружение в воду. Задержка дыхания под водой и выдох в воду
5	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и расслабление в воде. Лежание на поверхности воды, на груди
6	Скольжение на груди	Имитационные упражнения на суше: - скольжение на груди с разным положением рук; - скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры.
7	Движение ног и рук при плавании способом кроль на груди	Имитационные упражнения на суше: - техника работы ног способом кроль на груди; - упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди.
8	Игры и развлечения на воде	Игры на воде «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?». Эстафетное плавание. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

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 5 - 6 лет программного материала по образовательному компоненту «Плавание»

Упражнение 1

Цель: определение умения задерживать дыхания в воде

Содержание диагностического задания

Задержка дыхания проверяется или при выполнении упражнения «звездочка» (если ребенок имеет достаточные плавательные навыки) или у бортика бассейна. Педагог предлагает ребенку сделать вдох, задержать дыхание, опуститься 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 (счет – до 7-9).

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 3 метров.

Упражнение 5

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

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку выполнить скольжение с работой ногами.

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 задерживает дыхание в воде на длительное время (счет до 7-9);
- ребенок спокойно, не закрывая глаз, делает до 10 выдохов в воду подряд;
- ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 7-9);
- ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 3 метров;
- ребенок выполняет скольжение, правильно работая ногами.

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;
- ребенок делает вдох, кратковременно опускается в воду (по счету – до 3), старается быстро подняться из воды;
- 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 проскользить 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).

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 опуститься под воду и 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 «Стрела» пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду;
- ребенок во время выполнения упражнения «Торпеда» пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

**Протокол
обследования уровня освоения детьми 5 - 6 лет программного материала образовательного компонента
«Плавание»**

Старшая группа № _____ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре _____

№ п/ п	ФИ ребенка	Водобоязнь		Правила поведения в бассейне и в воде		Задержка дыхания в воде		Выдохи в воду		«Звездочка»		«Стрела»		«Торпеда»		Итог	
		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																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	

22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
	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.

Оборудование

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

Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

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 Повтори правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма.	Инструктаж по ТБ. Освоение с водой: проверка плавательной подготовки.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи, мыло, мочалки, шапочки.
				Примечание			
	2-3			ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения.	Освоение правил поведения в бассейне и в воде Повторение правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма.	Показ Тб, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи, мыло, мочалки, шапочки.
				Примечание			
	4			Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль».	Освоение правил поведения в бассейне и в воде Повторение правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма.	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль».	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи, мыло, мочалки, шапочки.
				Примечание			
5			Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация	Освоение правил поведения в бассейне и в воде Повторение правил техники безопасности.	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль».	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи, мыло,	

			движений, характерных для плавания способом «кроль».	Закрепить значение плавания в системе закаливания организма.		мочалки, шапочки.
			Примечание			
Октябрь	6-7		Контрольные нормативы.	Освоение правил поведения в бассейне и в воде Повторение правил техники безопасности. Закрепить значение плавания в системе закаливания организма.	Нормативы: на окунывание, передвижение, лежание, выдох.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи, мыло, мочалки, шапочки.
			Примечание			
	8		Погружения в воду.	Освоить погружение в воду. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Погружения стоя с поддержкой с закрытыми глазами.	Тонущие игрушки, очки для плавания, шест, плавательные доски, обруч.
			Примечание			
	9-10		Погружения в воду с погружением.	Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности. Закрепить погружение в воду.	Погружения стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, открывать глаза. Упражнения на дыхание.	Тонущие игрушки, очки для плавания, шест, плавательные доски, обруч.
			Примечание			
Ноябрь	11		Свободное плавание.	Закрепить и совершенствовать навыки погружения в воду. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Игры на воде: «Насос», «Водолазы», эстафеты, свободное плавание и перемещение в воде.	Тонущие игрушки, очки для плавания, шест, плавательные доски, обруч.
			Примечание			

	12-13		Лежание на груди с фиксированной и подвижной опорой.	Учить лежать на груди с фиксированной и подвижной опорой. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Всплывание и лежание на воде: «медуза», «звездочка», «поплавок».	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
Декабрь	14-15		Лежание на груди, скольжение на груди стрелой.	Закрепить навык лежания на груди с фиксированной и подвижной опорой, скольжение на груди стрелой. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности.	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
	16-17		Выдохи на воду и под водой.	Учить делать выдохи на воду и под водой с фиксированной и подвижной опорой, в парах и положении лежа. Закрепить правила поведения в бассейне и в воде, правила техники безопасности	Работа ног и рук в движении с дыханием в воду. Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием «водолаз», «насос» в положении лежа.	Гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
	18		Свободное плавание.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, эстафеты.	Гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			

Январь	19		Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой.	Учить управлять туловищем в положении лежа в воде на груди.	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение стрелой, толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской).	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
	20		Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль».	Учить управлять туловищем в положении лежа в воде на груди. Закреплять навыки скольжения и работы ног способом «кроль» на груди. Совершенствовать навыки работы ног в сочетании с дыханием.	Работа ног способом «кроль» на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
	21		Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль».	Учить управлять туловищем в положении лежа в воде на груди. Закреплять навыки скольжения и работы ног способом «кроль» на груди. Совершенствовать навыки работы ног в сочетании с дыханием	Работа ног способом «кроль» на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
Февраль	22-24		Передвижение скольжением стрелой и с работой ног способом «кроль».	Закреплять умение управлять туловищем в положении лежа в воде на груди. Закреплять навыки скольжения и работы ног способом «кроль» на груди. Совершенствовать навыки работы ног в сочетании с дыханием	Скольжение стрелой с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем».	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			

	25		«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	Познакомить с упражнением «Кроль». Совершенствовать навыки работы ног в сочетании с дыханием.	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде, проплыть 4-5м с различным положением рук.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
Март	26		«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	Познакомить с упражнением «Кроль». Совершенствовать навыки работы ног в сочетании с дыханием.	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде, проплыть 4-5м с различным положением рук.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
	27		Игры и развлечения	Совершенствовать навыки скольжения, работы ног способом «кроль» на груди, выдох в воду.	Эстафеты, игры, свободное плавание.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
			Примечание			
	28		Работа рук способом «кроль» стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	Закрепить названия плавательных упражнений. Разучить работу рук при проплывании способом «кроль».	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением.	Очки, плавательные доски, гимнастические палки.
			Примечание			
	29		Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.	Плавательные доски, поддерживающие пояса.
			Примечание			
Апрель	30		Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.	Плавательные доски, поддерживающие пояса.
			Примечание			

	31		Игры и развлечения Эстафетное плавание.	Совершенствовать навыки скольжения, выдох в воду. Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Эстафетное плавание с плавательной доской и без. Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4 -5 м.	Плавательные доски, поддерживающие пояса.
			Примечание			
	32-33		Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием.	Разучить координацию рук ног в сочетании с дыханием. Совершенствовать навыки скольжения, выдох в воду.	Проплывание дистанции способом «кроль» с плавательной доской 6-7м. 3 гребка – вдох, выдох в воду.	Плавательные доски, поддерживающие пояса.
			Примечание			
Май	34-35		Упражнение «кроль» на груди в полной координации.	Закрепить навык выполнения упражнения «кроль» на груди в полной координации. Совершенствовать навыки скольжения, выдох в воду.	Проплыть дистанцию 6-7м способом «кроль».	Плавательные доски, поддерживающие пояса.
			Примечание			
	36-37		Игры и развлечения Эстафетное плавание.	Совершенствовать навык выполнения упражнения «кроль» на груди в полной координации. Совершенствовать навыки скольжения, выдох в воду.	Игры, эстафеты дистанцией 6 м.	Плавающие предметы, поддерживающие пояса.
			Примечание			