

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: Иванов Р.Р.

«Согласовано»

Заместитель заведующего
Е.Г. Старцева

«29» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»

Л.В. Цэруш

приказ от «29» 08 2023 г.

№ 201/23



Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
подготовительная к школе группа №14
(6-7 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 подготовительной к школе группы (далее – программа) 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 - 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 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 также 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 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 |
| | 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 | Влияние плавания на состояние здоровья. Значение закаливающих процедур. Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>личной гигиены. Правила поведения и техники безопасности на воде.</p> <p>Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание).</p> |
| 2 | «Сухое» плавание: | <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, вполоборота. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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; - для мышц ног - приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо - влево, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону; - 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. |
| 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</p> |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| | | способом кроль на груди. |
| 8 | Игры и развлечения на воде | <p>Игры на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение в воду: «Передай предмет под водой», «Достань клад», «Сосчитай пальцы»; - умение лежать на воде: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза» (на груди и спине); - скольжение: «Стрела» на груди и спине; - скольжение с работой ног: «Буксир», «Торпеда» (на груди и спине), «Винт», «Плавучие стрелы»; - подвижные игры: «Футбол», «Вратарь», «Поезд в тоннеле», «Море волнуется», «Караси и карпы», «Невод», «Морской бой», «Волчок», «Тюлени», «Сердитая рыбка», «Охотник и утки». <p>Эстафетное плавание. 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 работать 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 _____

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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. | Элементарные передвижения в воде. Всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок», «Медуза»). Скольжение с предметом и без предмета. | Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки. |

| | | | | | | |
|---------|-----|--|---|--|--|------------------------------------|
| | | | | Выполнять погружение в воду, лежать на воде. | * Имитационные движения ногами 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 | | | |
| | 9 | | Техника работы ног кролем на груди | 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 | | | |

| | | | | | | |
|---------|-------|--|-------------------------------------|---|---|---------------------------|
| Ноябрь | 10 | | Техника работы ног кролем на груди | 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 на месте, в движении, игры. | Плавательные доски, мячи. |
| | | | 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, эстафеты, игры, | Формирование умения выполнять плавательные упражнения для самостоятельного обучения. Формирование веры ребёнка в свои | Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди. Использование элементов | Плавающие, тонущие игрушки. |

| | | | | | | |
|----|--|--|---------------------|---|--|-----------------------------|
| | | | | возможности и собственные силы | соревнования. | |
| | | | Примечание | | | |
| 36 | | | Купание, эстафеты | игры, 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 | | | |