

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Машенька»
муниципального образования город Ноябрьск

Рассмотрено

на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08.2020 № 1
Председатель
педагогического совета



Согласованно

Заместитель заведующего
 И.В. Першина
25.08.2020

Утверждаю

заведующий МАДОУ «Машенька»
 С.М. Германова
31.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательного компонента «Организация плавания»
для детей средней группы
общеразвивающей направленности № 4 (4-5 лет)
образовательная область «Физическое развитие»

1 непрерывная образовательная деятельность в неделю
38 компонентов непрерывной образовательной деятельности в год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Хусаинова Л.Р.

2020-2021 уч. год.

Содержание

Пояснительная записка	3
Требования к результатам усвоения образовательного компонента	5
Тематический план	5
Содержание программы	6
Способы проверки усвоения элементов содержания компонента	6
Перечень литературы и средства обучения	11
Календарно-тематический план.....	12

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» непрерывной образовательной деятельности «Организация плавания» разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образовательного учреждения.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.

Программа рассчитана на 38 непрерывных образовательных деятельностей в год, один раз в неделю, длительность 20 минут.

Методы и приемы обучения, способы организации детей в непрерывной образовательной деятельности подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Цель программы:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков плавания, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на воде, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи программы:

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине;
2. Обучить многообразным выдохам в воду;
3. Обучить скольжению на груди и спине;
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении;
5. Способствовать формированию правильной осанки;
6. Воспитать организованность и чувство коллективизма в группе;
7. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
8. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
9. Закреплять умения по ориентировке в пространстве.

В программе соблюдаются принципы:

- доступности;
- постепенности;
- систематичности с учётом индивидуальных возможностей;
- наглядности;
- осознанности и активности.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Новизна рабочей программы и ее отличие от ранее действовавшей заключаются в том, что педагог использует разные виды движений, образно - игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе с нестандартным оборудованием, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания и ориентировки в воде.

Наряду с федеральным компонентом программы в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре реализуется национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала.

Задачи по национально-региональному компоненту:

Уточнить и расширить знания детей о Ямало-Ненецком автономном округе, городе Ноябрьск. Сформировать определенное отношение ребенка к родному краю; конкретные яркие представления активного отношения к окружающей жизни. Развивать искренние чувства любви к родным местам. Воспитывать бережное отношение к природе родного края.

В данной программе региональный компонент выделен значком - *

Непрерывная образовательная деятельность состоит из подготовительной, вводной, основной и заключительной части. В непрерывную образовательную деятельность включены циклы образно – игровых игр и упражнений в стихах и загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием. Они используются в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всей непрерывной образовательной деятельности. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, использую задания одного типа, но разного содержания.

Структура непрерывной образовательной деятельности построена следующим образом:

- Подготовительная вводная часть (на суше):
- игровые упражнения, способствующие приёмам сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы в воде.
- Основная часть:
- игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на непосредственно образовательной деятельности.
 - способствующие преодолению страха перед водой;
 - способствующие формированию и коррекции правильной осанки;
 - способствующие развитию ловкости и двигательных навыков на воде;
- 3. Заключительная часть:
- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами, купания;
- контрастный душ.
- Подготовительная вводная часть (на суше):
- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.
 - Основная часть:
 - различные виды ходьбы в воде в разном темпе:
 - игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц:
 - специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).
- Заключительная часть:
- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, играми, предметами;
- прием контрастного душа;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей:

«Физическое развитие» - в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья

«Художественно-эстетическое развитие» - развитие музыкально - ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

«Познавательное развитие» - в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности

«Социально- коммуникативное развитие» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности

«Речевое развитие» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека; игровое общение.

В программе раскрыта идея комплексного оздоровления и индивидуальной помощи в освоении разных видов движений на воде, ориентировки в воде, реагирования и перестроения двигательных действий и способность к произвольному расслаблению мышц.

Требования к результатам освоения образовательного компонента «Организация плавания»

- самостоятельно горизонтально лежит на груди и на спине;
- владеет многообразным выдохом в воду;
- владеет скольжением на груди и спине;
- умеет работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении;
- воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.

Тематический план

№ п/п	Содержание циклов рабочей программы	Количество НОД	В том числе практической
I	Цикл: Организованный вход в воду	4	4
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	6	6
III	Цикл: Погружение в воду открывания глаз, передвижение и ориентировка в воде	6	6
IV	Цикл: Выдохи в воду	4	4
V	Цикл: Лежание в воде на груди и спине	4	4
VI	Цикл: Скольжения в воде на груди и спине (со вспомогательными предметами)	8	8
VII	Цикл: Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лёжа с опорой)	6	6
	Итого образовательных компонентов:	38	38

Содержание программы

№ п/п	циклы	Содержание
I	Цикл: Организованный вход в воду	Организованный вход в воду (индивидуально) Умывание в воде бассейна
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	Передвижение по дну бассейна шагом (в воде) Передвижение по дну бассейна бегом (в воде) Передвижения в воде на руках по дну бассейна
III	Цикл: Погружение в воду открывания глаз, передвижение и ориентировка в воде	Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (без опоры) Погружения с рассматриванием предметов
IV	Цикл: Выдохи в воду	Выдох перед собой в воздух Выдох на воду
V	Цикл: Лежание в воде на груди и спине	Игры, связанные с лежанием на груди и спине
VI	Цикл: Скольжения в воде на груди и спине (со вспомогательными предметами)	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна
VII	Цикл: Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лёжа с опорой)	Движения ногами на суше Движения ногами лежа на груди с опорой

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Способы проверки усвоения элементов содержания компонента

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются

специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Водобоязнь

В (высокий уровень) - ребенок охотно входит в воду не боясь ее.

С (средний уровень) - ребенок ведет себя скованно, нерешительно.

Н (низкий уровень) - ребенок боится воды, вздрагивает при попадании на него брызг, двигается в воде только держась за поручень.

Умение лежать на груди, на воде

В (высокий уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (4-6 секунд).

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок, боится выполнять упражнение.

Умение лежать на спине, на воде

В (высокий уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на спину, затылок должен находиться на воде. (4-6 секунд).

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок, боится выполнять упражнение.

Погружение и выдох в воду

В (высокий уровень) - ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.

Н (низкий уровень) - ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил.

Упражнение «Стрела»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (4-6 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеды»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (4-6 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок не выполняет упражнение.

Упражнение «Медуза»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (4-6 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Упражнение «Звездочка»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (4-6 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Упражнение «Поплавок»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (4-6 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (2-4 секунды).

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Скольжение на груди и спине

В (высокий уровень)- ребенок правильно выполняет толчок ногами от бортика, выполняет скольжение от 2 и более метров.

С (средний уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но выполнил скольжение 3 и более метров, или ребенок оттолкнулся от бортика правильно и выполнил скольжение от 1 до 2 метров.

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика и проплыл менее 1 метра.

Плавание

В (высокий уровень)- ребенок правильно выполняет толчок ногами от бортика, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «кроль» от 3,5 и более метров.

С (средний уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 3 и более метров, или ребенок оттолкнулся от бортика правильно и проплыл от 2 до 3 метров.

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика и проплыл менее 2 метров.

Карта оценки эффективности педагогических воздействий

№ п/п	Фамилия. Имя ребенка	самостоятельно горизонтально лежит на груди и на спине		владеет многообразным выдохам в воду		владеет скольжением на груди и спине		умеет работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении		воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения		Оценка адекватности форм и методов образовательной работы (значение)	Оценка адекватности форм и методов образовательной работы (интерпретация)
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													

Оценка успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве (интерпретация)													
Оценка успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве (значение)													

Перечень литературы и средств обучения

1. Вороновой Е.К. «Программы обучения детей плаванию в детском саду»; СПб. «Детство-пресс», 2003 г.;
2. Еремеевой Л.Ф. Программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста «Научите ребенка плавать» (методическое пособие); СПб. «Детство-пресс», 2005 г.;
3. Егорова Б.Б. Программы «Незабудка» Оздоровительный комплекс в детском саду (методическое пособие); М.; 2004 г.;
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М. «Сфера», 2012 г.;

Средства обучения

- стандартное оборудование;
- нестандартное оборудование;
- дидактические материалы;
- методические материалы;
- игрушки;

Календарно-тематический план

Планируемая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи.	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение	Движения ног кролем	Для освоения передвижений	Упражнения и игры, региональный компонент Для навыков погружения
		1	Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения на воде: создать представления о движении в воде, о плавании	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Дельфины»	1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.			Игра «Водолазы»	Игра «Насос»
		2	Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Волчек»	1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.			Игра «Мяч по кругу»	Игра «Тишина»
		3	Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение в воду с головой.			Игра «Всадники»	Игра «Дельфины»
		5	Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Дельфины»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины. 4. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). 5. Лежание на груди.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Торпеды»	Игра «Насос»
		6	Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Волчок»	1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Качалки»	Игра «Тишина»

		7	Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Волчок»	1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скольжение на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Качалки»	Игра «Тишина»
		8	Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль (у опоры).	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками.	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз).	Игра «Гонка катеров»	Игра «Дельфины»
		9	Совершенствовать выполнение выдохов в воду.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Дельфины»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение в воду с головой.	Скольжение на животе, держась за поручень, принять положение «стрела».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Баскетбол»	Игра «Пятнашки с мячом»
		10	Приучить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Озорные ножки»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины. 4. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). 5. Лежание на груди.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Водолазы»	Игра «Насос»
		11	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.		1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скольжение на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Мяч по кругу»	Игра «Тишина»
		12	Воспитывать морально-волевые качества.		1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками.	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз).	Игра «Всадники»	Игра «Дельфины»

		13	Обучить самостоятельному лежанию на груди.		1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. 3. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. 4. Выдох в воду с приседанием. 5. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скольжение на животе, держась за поручень, принять положение «стрела».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Метроном»	Игра «Пятнашки с мячом»
		14	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.		1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Торпеды»	
		15	Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Волчок»	1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Качалки»	
		16	Совершенствовать навык открывания глаз в воде.		1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение в воду с головой.	Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками.	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз).	Игра «Гонка катеров»	
		17	Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. 3. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. 4. Выдох в воду с приседанием. 5. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).	Скольжение на животе, держась за поручень, принять положение «стрела».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Баскетбол»	
		18	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Дельфины»	1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза».	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроль.	Игра «Морской бой»	

		19	Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой. Упражнять выполнение вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Пчелки»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины. 4. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). 5. Лежание на груди.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Торпеды»	
		20	Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скольжение на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Качалки»	
		21	Способствовать формированию правильной осанки.		1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками.	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз).	Игра «Гонка катеров»	
		22	Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.		1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение в воду с головой.	Скольжение на животе, держась за поручень, принять положение «стрела».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Баскетбол»	
		23	Обучить скольжению в воде на груди и на спине.		1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Водолазы»	Игра «Насос»
		24	Продолжать обучать скольжению в воде на груди и на спине.		1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Водолазы»	Игра «Насос»

		25	Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Пчелки»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. 3. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. 4. Выдох в воду с приседанием. 5. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).	Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Мяч по кругу»	Игра «Тишина»
		26	Совершенствовать навык погружения под воду с головой.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Пчелки»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом (на носках). 3. Погружение до уровня шеи.	Скольжение на животе, держась за поручень, поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делать выдох (с помощью педагога).	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроль.	Игра «Паровая машина»	Игра «Мячик»
		27	Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.		1. Поточный вход. 2. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх с остановкой по сигналу). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками.	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	Игра «Всадники»	Игра «Дельфины»
		28	Способствовать развитию силы мышц ног.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Дельфины»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение в воду с головой.	Лежать на воде свободно, принят положение «звездочка» (делая выдох в воду) (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Поплавок»	Игра «Рыбалов»
		29	Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Волчок»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. 3. Погружение в воду до уровня шеи. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на спине (ноги и руки врозь).	Скольжение на животе, держась за поручень, поднимать голову, делать вдох и опускать голову,	Движения ногами в воде сидя.	Игра «Акробаты»	Игра «Пружина»

		30	Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.		1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 3. Погружение с постепенным увеличением глубины. 4. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). 5. Лежание на груди.	Скольжение на животе – держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок».	Попеременные движения ногами (по типу кроля).	Игра «Торпеды»	Игра «Насос»
		31	Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом (на носках). 3. Погружение до уровня шеи.	Скольжение на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно.	Движения ногами, лежание на груди с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Качели»	
		33	Совершенствовать навык при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом (на носках). 3. Погружение до уровня шеи.	Скольжение на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно.	Движения ногами, лежание на груди с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Качели»	
		34	Совершенствовать навык погружения под воду с открытием глаз.		1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками.	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открытие глаз).	Игра «Гонка катеров»	Игра «Дельфины»
		35	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Озорные ножки»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом (на носках). 3. Погружение до уровня шеи.	Скольжение на животе, держась за поручень, принять положение «стрела».	Движения ногами в воде сидя.	Игра «Невод»	Игра «Пружина»
		36	Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»	1. Организованный вход в воду 2. Передвижение прыжками (со сменой ног). 3. Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза».	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Мяч по кругу»	Игра «Тишина»
		37	Совершенствовать скольжение на груди и на спине.	Разминка на суше. Комплекс упражнений «Дельфины»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. 3. Погружение в воду с головой.	Лежать на воде свободно, принять положение «звездочка» (делая выдох в воду) (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).	Игра «Поплавок»	Игра «Рыбалов»
		38	Совершенствовать навык при	Разминка на	1. Спуск в воду с	Скольжение	Движения	Игра	Игра «Дельфины»

			<p>плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской.</p>	<p>суше. Комплекс упражнений «Веселые лягушата»</p>	<p>последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом (на носках). 3. Погружение до уровня шеи.</p>	<p>на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно.</p>	<p>ногами, лежание на груди с опорой об бортик бассейна (держась за поручень).</p>	<p>«Качели»</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--	-----------------	--

