

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СИНЕГЛАЗКА»  
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено»

на заседании педагогического  
совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель педагогического  
совета \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Заместитель заведующего

от \_\_\_\_\_ 2023г.

«Утверждено»

Заведующий МАДОУ

«Синеглазка»

\_\_\_\_\_ С.Н. Босякова

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа  
по образовательной деятельности «Организация плавания»  
образовательной области «Физическое развитие»  
для старшей группы общеразвивающей направленности**

1 занятие в неделю  
37 занятий в год

Составитель:

Инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Синеглазка»  
Водяников Максим Васильевич

2023 – 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по образовательной деятельности «Организация плавания» для детей старшей группы (далее – программа) составлена на основе образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

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

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

Программа рассчитана на 37 занятий в год (1 раз в неделю). Длительность одного занятия - 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 организованной детской деятельности по плаванию на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Содержание программы направлено на осознание ценности здорового образа жизни, учит бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

### **Отличительная особенность программы**

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

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

### **Особенности организации образовательного процесса**

Во время проведения занятия 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 занятия 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 организованной совместной деятельности является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью – снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи занятия, подчинены ей.

### **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>В т. ч. практических</b>
1-2	Правила поведения в бассейне и на воде.	2	2
3	Правила поведения в бассейне и на 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	1	1

	подвижной опорой.		
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 способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	2	2
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
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

**Требования к результатам освоения образовательной деятельности  
«Организация плавания»  
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
<b>Организованная детская деятельность</b>		
Организация плавания	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 средой	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).
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 образовательной деятельности «Организация плавания»**

#### **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 по образовательной  
 деятельности «Организация плавания»**

Старшая группа № \_\_\_\_ МАДОУ «Синеглазка»

Инструктор по физической культуре Водяников Максим Васильевич

№ 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																	
	<b>2 балла</b>																
	<b>1 балл</b>																
	<b>0 баллов</b>																



## **Литература и средства обучения**

### **Методическая литература**

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

### **Дополнительная литература для педагога**

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

### **Технические средства обучения**

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

### **Оборудование**

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

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Материалы и оборудование
<b>Сентябрь</b>	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			

Октябрь	5		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			
	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			
Ноябрь	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			
	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			

Декабрь	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			
	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			
Январь	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			
	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.
Февраль			Примечание			
	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, проплывать 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			