

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»

СОГЛАСОВАНА  
решением педагогического совета  
протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕН  
приказом МАДОУ «Детский сад  
«Семицветик» г. Белоярский»  
от 28.08.2020 г. № 319



**Рабочая программа по обучению детей  
второй младшей группы (3-4 года) плаванию  
(1 год обучения)**



Составила: **инструктор  
по физической культуре:  
Лыскова А.П.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) дошкольников 3-4 лет составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования», Закона ХМАО-Югры от 01.07.2013г. № 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»; Уставом; Образовательной программой ДОУ; парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», пособия «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Пищикова Н.Г.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах. Это особенно важно для проживающих в северных районах, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении .

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

В программе выделена 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. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

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 занятиям 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. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Принципы и подходы к формированию программы.

*Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:*

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания;

- От легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

*Методы обучения*

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

*Характеристика возрастных особенностей*

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, потому лёгочная вентиляция ограничена.

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность

восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. У детей этого возраста формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Лошадки» и т.д.).

Образовательная программа направлена на обучение дошкольников плаванию – содействию их физическому развитию и закаливанию, обеспечение профилактики заболеваемости.

Программа предусматривает во второй младшей группе занятие один раз в неделю – 15-20 мин.

«Диагностический контроль физических качеств» - 1 час

Игры на ознакомление со свойствами воды – 5 часов

Игры для освоения воды – 5 часов

Игры, обучающие дыханию – 8 часов

Игры, обучающие скольжению – 8 часов

Игры, обучающие погружению и всплытию – 3 часа

Развлечение на воде и открытые занятия – 1 час

Всего занятий: 31 часов.

Занятие по плаванию состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Цель программы:** посредством игровых занимательных упражнений подготовить детей к целенаправленному обучению плаванию.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- 1.ознакомить детей с водой, учить преодолению страха перед ней;
- 2.учить погружению под воду с задержкой дыхания (5-6 секунд)
- 3.учить выполнять правильный вдох над водой и выдох в воду;
4. учить самостоятельному горизонтальному лежанию на поверхности воды в различных положениях;
- 5.учить скольжению с использованием вспомогательных средств.

**Развивающие:**

- 1.развивать двигательную активность детей;
- 2.развивать умение передвигаться по дну бассейна разными способами;
- 3.развивать умение делать выдох в воду, на воду.

**Воспитательные:**

- 1.воспитывать интерес к данному виду деятельности;
- 2.содействовать становлению морально-волевых качеств (смелость, настойчивость);
- 3.воспитывать самостоятельность и организованность;
- 4.формировать гигиенические навыки: (самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; мыться под душем; насухо вытираться при помощи взрослого).

5.учить правилам поведения в воде (спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора).

**Оздоровительные:**

- 1.Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей;
- 2.Содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;
- 3.Сформировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

По закреплению полученных знаний, умений и навыков инструктором по плаванию рекомендуется проведение индивидуальной работы воспитателей с детьми в физкультурном центре групповой комнаты и на прогулке.

**К концу четвертого года дети должны знать:**

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

**Дети должны уметь:**

- погружаться под воду с задержкой дыхания на 5-6 секунд;
- правильно выполнять вдохи и выдохи;
- уметь всплывать и лежать на воде в различных положениях.
- скользить на груди и спине с использованием вспомогательных средств

**Диагностический контроль** развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста проводится 2 раза в год: сентябрь и май.

Основными методами диагностики является наблюдение за детьми в процессе занятий и игровые задания-упражнения (с игрушками, мячами и т.п.).

Ф.И. ребенка	Интерес к занятию	Крокодилчик	Движение ног в упоре	Погружение с головой	Фонтанчик выдох в воду	Звезда
Марина О.						

Критерии оценки умений детей:

Ребенок выполняет +

Ребенок не выполняет –

**Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л.Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.

9. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008
10. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
11. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
12. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011год.
13. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
- 14.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
15. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб. : Издательство «Детство -Пресс», 2011 год.

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Задачи: 1) Познакомить детей с бассейном, 2) познакомить с правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде, 3) определить уровень подготовленности воспитанников, 4) учить смело входить в воду, самостоятельно передвигаться в воде, 5) познакомить со стилями плавания: кроль, брасс (движения ногами)			
		Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	18.09.2020 «Смешарики» «Солнышко»	<b>На суше.</b> 1.Рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде.  2.Ознакомление с комплексом ОРУ № 1 (на бортике бассейна).	1.Вхождение в воду, ходьба по бассейну. 2.Выполнение заданий.	-«Карлики и великаны» (в вводной части) - «Цапли» <b>Синектика (прямая аналогия)</b> - «Дровосек в воде» -«Карусели» - «Кто позвал» <b>(СИ)</b>	1
	25.09.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Ходьба по дну бассейна, выполняя разные задания, погружение в воду до глаз 2.Держась за бортик бассейна, лечь на воду, работа ног, как при плавании кролем	- «Цапли» <b>Синектика (прямая аналогия)</b> - «Дровосек в воде» -«Карусели»	1
Месяц, Неделя		Содержание			
		Задачи: 1) Учить погружаться с головой под воду, 2) познакомить с правилами выхода из воды, 3) учить детей открывать глаза в воде, выдыхать в воду.			
		Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 5</b>					
<b>О</b>	02.10.2020	1.Разучивание комплекса	1.Присесть, по сигналу сделать вдох, опустить лицо в воду	- «Коробочка»	1

<b>К Т Я Б Р Ь</b>	«Смешарики» «Солнышко»	ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	2.Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок на уровне поверхности воды, сделать вдох, подуть на воду. 3.Повторить, но с выдохом в воду. 4.Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна.	-«Карусели» -«Ходит Ваня» <b>(СИ)</b>	
	09.10.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Присесть, по сигналу сделать вдох, опустить лицо в воду 2.Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок на уровне поверхности воды, сделать вдох, подуть на воду. 3.Повторить, но с выдохом в воду. 4.Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна.	- «Коробочка» -«Карусели»	1
	16.10.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Погружаться по сигналу в воду, открывая в воде глаза. 2.Из положения упор, сидя на мелком месте, выполнять упражнение «Ножницы» 3. Передвигаться по дну бассейна на четвереньках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания, открывая глаза.	- «Фонтаны» - «Крокодилы» <b>Синектика (прямая аналогия)</b> - «Угадай, что за игрушка»	1
	23.10.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 1 (на бортике бассейна)	1.Погружаться по сигналу в воду, открывая в воде глаза. 2.Из положения упор, сидя на мелком месте, выполнять упражнение «Ножницы» 3. Передвигаться по дну бассейна на четвереньках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания, открывая глаза.	- «Фонтаны» - «Крокодилы» <b>Синектика (прямая аналогия)</b> - «Угадай, что за игрушка» - «Заморожу» <b>(СИ)</b>	1
	30.10.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов в воду 2.Лежа в упоре на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, то же самое в упоре сзади. 3.Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.	- «Покажи пятки» - «Фонтаны» - «Смелые ныряльщики»	1

<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>
--------------------------	-------------------



Задачи: 1) Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнять в движениях ног, 2) способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде; 3) упражнять в выходе из воды; 4) учить работе ног кролем, брассом.					
Вводная часть (на суше)		Основная часть (на воде)		Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	13.11.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов в воду 2.Лежа в упоре на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, то же самое в упоре сзади. 3.Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.	- «Покажи пятки» - «Фонтаны» - «Смелые ныряльщики» - «Заморожу» <b>(СИ)</b>	1
	20.11.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов в воду 2.Лежа в упоре на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, то же самое в упоре сзади. 3.Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.	- «Покажи пятки» - «Фонтаны» - «Поплавок» - «Смелые ныряльщики»	1
	27.11.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов в воду 2.Лежа в упоре на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, то же самое в упоре сзади. 3.Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.	- «Покажи пятки» - «Фонтаны» - «Поплавок» - «Смелые ныряльщики»	1
<b>Месяц, Неделя</b>		<b>Содержание</b>			
Задачи: 1) Учить всплывать и лежать на воде, 2)познакомить детей с гребковыми движениями кролем без выноса рук, 3) осваивать выдохи в воду сериями, 4) учить работе рук брассом.					
Вводная часть (на суше)		Основная часть (на воде)		Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>Д Е К</b>	04.12.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	Игровые упражнения и игры на воде.	- «Фонтаны» - «Тюлени» <b>Синектика (прямая</b>	1

<b>А Б Р Ь</b>				<b>аналогия)</b> -«Карусели» - «Мы веселые ребята» - «Постираем» <b>(СИ)</b>	
	11.12.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	Игровые упражнения и игры на воде.	- «Фонтаны» - «Тюлени» <b>Синектика (прямая аналогия)</b> -«Карусели» - «Мы веселые ребята»	1
	18.12.2020 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	Игровые упражнения и игры на воде.	- «Поплавок» - «Звездочка» - «Стрела» - «Мосты» - «Мельница в воде» - «Невод» <b>(СИ)</b>	1

Месяц, Неделя	Содержание				
	<b>Задачи:</b> 1) Учить скользить по поверхности воды на груди и спине, 2) учить выполнять вдох-выдох при плавании с доской 3) упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы, 4) учить работе рук, как при плавании кролем, брассом, работе ног, необходимой при плавании брассом, кролем.				
	<b>Вводная часть (на суше)</b>	<b>Основная часть (на воде)</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>Я Н</b>	15.01.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	Игровые упражнения и игры на воде.	- «Поплавок» - «Звездочка» - «Стрела»	1

<b>В А Р Ь</b>				- «Мосты» - «Мельница в воде» - «Невод»	
	22.01.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди, спине. 2.Учить работе ног, как при плавании кролем на груди и спине 3.Стоя в воде, положить щеку на воду, сделать вдох, затем лицо в воду – выдох, пуская пузыри.	- «Мосты» - «Поплавок» - «Звездочка» - «Стрела» - «Сделай морскую фигуру» - «Крокодилы» <b>Синектика (прямая аналогия)</b> - «Зайка серенький умывается» (СИ)	1
	29.01.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди, спине. 2.Учить работе ног, как при плавании кролем на груди и спине 3.Стоя в воде, положить щеку на воду, сделать вдох, затем лицо в воду – выдох, пуская пузыри.	- «Мосты» - «Поплавок» - «Звездочка» - «Стрела» - «Сделай морскую фигуру» - «Крокодилы» <b>Синектика (прямая аналогия)</b>	1

Месяц, Неделя	Содержание			
	<b>Задачи:</b> 1) Учить скользить по поверхности воды на груди и спине, 2) учить выполнять вдох-выдох при плавании с доской 3) упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы, 4) учить работе рук, как при плавании кролем, брассом, работе ног, необходимой при плавании брассом, кролем.			
	<b>Вводная часть (на суше)</b>	<b>Основная часть (на воде)</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 - 4</b>				

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	05.02.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди, спине с задержкой дыхания. 2. Плавание с доской с различными заданиями. 3.Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна.	- «Качели» - «Поплавок» - «Медуза» - «Звездочка» - «Водолазы»	1
	12.02.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 3 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди, спине с задержкой дыхания. 2. Плавание с доской с различными заданиями. 3.Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна.	- «Качели» - «Поплавок» - «Медуза» - «Звездочка» - «Водолазы»	1
	19.02.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Движения ног, как при плавании кролем и брассом. 2. Вдох-выдох сериями. 3.Выдохи в воду с поворотом головы. 4.Работа рук, как при плавании кролем, брассом. 5. Скольжение на груди и спине.	- «Качели» - «Водолазы» - «Невод» (СИ)	1
	26.02.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 2 (на бортике бассейна)	1.Движения ног, как при плавании кролем и брассом. 2. Вдох-выдох сериями. 3.Выдохи в воду с поворотом головы. 4.Работа рук, как при плавании кролем, брассом. 5. Скольжение на груди и спине.	- «Качели» - «Водолазы» - «Невод» (СИ)	1

Месяц, Неделя	Содержание				
	Задачи: 1) продолжать учить скольжению на груди и спине, 2) продолжать учить выполнению выдоха в воду, 3) продолжать учить работе рук и ног, как при плавании кролем и брассом.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
	1	2	3	4	
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>М</b>	12.03.2021 «Смешарики»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике)	1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на груди с работой ног.	- «Летающие кольца»	1

<b>А Р Т</b>	«Солнышко»	бассейна)	3.Выдохи в воду. 4. Скольжение на груди с работой ног. 5.Выдохи в воду. 6. Скольжение на груди с доской.	- «Щука» <b>Синектика (прямая аналогия)</b>	
	19.03.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на груди с работой ног. 3.Выдохи в воду. 4. Скольжение на груди с работой ног. 5.Выдохи в воду. 6. Скольжение на груди с доской.	- «Летающие кольца»  - «Щука» <b>Синектика (прямая аналогия)</b>	1
	26.03.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна (сериями вдох-выдох, с поворотами головы, из положения лежа на воде). 2.Работа ног кролем, брассом с опорой о бортик. 3.Работа рук кролем на груди с опорой о бортик бассейна. 4. Плавание со вспомогательными средствами.	- «Морской бой»	1
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Задачи:</b> 1) закрепить навыки скольжения на груди с различными исходными положениями рук, 2) закрепить навыки выполнения дыхательных упражнений, 3) закрепить работу рук и ног при плавании кролем, брассом.				
	<b>Вводная часть (на суше)</b>	<b>Основная часть (на воде)</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 - 4</b>					
<b>А П Р Е Л</b>	02.04.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна (сериями вдох-выдох, с поворотами головы, из положения лежа на воде). 2.Работа ног кролем, брассом с опорой о бортик. 3.Работа рук кролем на груди с опорой о бортик бассейна. 4. Плавание со вспомогательными средствами.	- «Морской бой»	1

<b>Б</b>	09.04.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с различными положениями рук. 2.Дыхательные упражнения у бортика бассейна. 3.Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	- «Катание на досках» - «Быстрые лодки» - «Солнышко и дождик» <b>(СИ)</b>	1
	16.04.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с различными положениями рук. 2.Дыхательные упражнения у бортика бассейна. 3.Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	- «Катание на досках» - «Быстрые лодки»	1
	23.04.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с различными положениями рук. 2.Дыхательные упражнения у бортика бассейна. 3.Скольжение на груди в сочетании с работой ног	- «Катание на досках» - «Быстрые лодки»	1

Месяц, Неделя		Содержание			
		<b>Задачи:</b> 1) закрепить навыки скольжения на груди с различными исходными положениями рук, 2) закрепить навыки выполнения дыхательных упражнений, 3) закрепить работу рук и ног при плавании кролем, брассом.			
		Вводная часть (на суше)	Основная часть (на воде)	Подвижная игра	Количество часов
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>М А Й</b>	14.05.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с работой рук кролем с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду. 2.Плавание с доской на груди, работа ног брассом с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду.	- «Катание на досках» - «Стрела»	1
	21.05.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с работой рук кролем с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду. 2.Плавание с доской на груди, работа ног брассом с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду.	- «Катание на досках» - «Стрела» - «День и ночь» <b>(СИ)</b>	1

	28.05.2021 «Смешарики» «Солнышко»	1.Разучивание комплекса ОРУ № 4 (на бортике бассейна)	1.Скольжение на груди с работой рук кролем с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду. 2.Плавание с доской на груди, работа ног брассом с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду.	- «Катание на досках» - «Стрела»	1
	ИТОГО ЧАСОВ				30