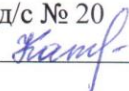


ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Председателем совета родителей
МДОУ центра развития ребёнка –
д/с № 20


Капралова Н.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МДОУ центру
развития ребёнка – д/с № 20
№ 101-д от 01.09.2016



Головина Т.В.

**Программа муниципального дошкольного образовательного
учреждения
центра развития ребёнка - детского сада № 20
физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию
«Веселая волна»
(для детей старшего дошкольного возраста)**

Разработано: заместителем заведующего
по воспитательной и методической работе Томилиной Е.А.

г. Узловая

2016 г

РАЗДЕЛ 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. В первые семь лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании в РФ»
- Устав МДОУ центра развития ребёнка – д/с №20
- Программа развития МДОУ центра развития ребёнка – д/с №20
- Общеобразовательная программа МДОУ центра развития ребёнка – д/с №20
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

РАЗДЕЛ 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Физкультурно-оздоровительный кружок « Веселая волна» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбак, которая не является основной образовательной программой по плаванию МДОУ №20, рассчитана на 2 года обучения для детей старших и подготовительных групп. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10-15 человек) **продолжительностью 30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Закладывать основы безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Задачи обучения СТАРШАЯ ГРУППА

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. - Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Задачи обучения ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих

силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

2.2.Методическое содержание обучения плаванию детей дошкольного возраста

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Методы обучения.

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

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

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.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Примерная схема заданий на занятии.

Первая и третья неделя каждого месяца.

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> • различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; • общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • различные виды ходьбы в разном темпе; • игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; • специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног). 	<ul style="list-style-type: none"> • свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры; • контрастный душ; • дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.

<ul style="list-style-type: none"> • релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); • различные виды 	<ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений по преодолению страха перед водой; • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; 	<ul style="list-style-type: none"> • свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами; • контрастный душ.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ходьбы в воде.	<ul style="list-style-type: none"> • игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца. 	
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.3.ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ. СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ.

Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

Прием «Крокодил» используется для получения представлений о плавучести тел и действию выталкивающей среды. По методике Т.И.Осокиной упражнение выполняется следующим образом: «Лежать, упираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги... Попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Я предлагаю другой вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вытянуть руки вперед, а не к бедрам, так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

Прием «Стрела» используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняется с постепенным увеличением счета).

Прием «Носик и животик вверх» помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

Прием «Привет» используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, я использую традиционные упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Проныривая в обруч, ребенок протягивает преподавателю руку для рукопожатия («Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.

Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз. Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды. Прием «В глубокий колодец – из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой. Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

Прием «Прыжок тигра в горящее кольцо» предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.

Прием «Лодка». Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения я использую образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой: — Какая лодка будет плыть быстрее: равномернодвигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища). — Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? — Весла! — А какие: прямые или сломанные? — Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»). — Что нужно лодке, кроме весел? — Мотор! — Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками). — Что еще может понадобиться в пути? — Бензин! (Набираем побольше воздуха).

2.4.Обеспечение безопасности занятий по плаванию

- До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.
- Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.
- Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.
- Кружок по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога..

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении деятельности по плаванию.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу выполнять упражнения и задания;
- не наталкиваться друг на друга; - не кричать; - не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором. Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности

РАЗДЕЛ 3 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

2.2.Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
 - Расширение адаптивных возможностей детского организма;
 - Повышение показателей физического развития детей;
 - Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
 - Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
-
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
 - Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Целевые ориентиры

К концу года дети 6 лет умеют: погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; ходить вперед и назад (вперед спиной) выполнять упражнение «Крокодилчик» с работой ног; выполнять вдох над водой и выдох в воду; пытаться выполнять выдох с погружением в воду; прыгать по бассейну с продвижением вперед; выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине; пытаться скользить по поверхности воды бегать парами; пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; делать попытку доставать предметы со дна; выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»; выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед; выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»; выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

К концу года дети 7 года умеют: погружаться в воду, открывать глаза в воде; бегать парами; нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; доставать предметы со дна; выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять серии выдохов в воду,

упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»; выполнять прыжок ногами вперед; скользить на груди с работой ног, с работой рук; пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди; выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; выполнять упражнение «Поплавок».; нырять в обруч, проплывать тоннель, мост; выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой; выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед; скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук; пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине; выполнять разные упражнения на груди и на спине; плавать на груди и на спине с работой рук, с работой ног; пытаться плавать произвольным способом на груди и на спине.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

Перспективный план работы
Старшая группа.

Месяц	Программное содержание	Кол-во занятий.
октябрь	Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	4
ноябрь	Обучать вдоху и выдоху в воду Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», 1 «Поплавок»).	4
декабрь	Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучение скольжению на груди и спине.	3
январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании 1 кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 1 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3
февраль	Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании 1 кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 1 3. Обучение приседанию (нырку) под водой, учить задерживать дыхание)	4
март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании 1 кролем (на суше	4

	и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 1 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	
апрель	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	4

Подготовительная к школе группа

Месяц	Программное содержание	Кол-во занятий.
октябрь	Формировать навыки всплытия и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.	4
ноябрь	Закреплять навык всплытия и лежания на воде; продолжать знакомить детей с движениями ног, как при: плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями	4
декабрь	Продолжать разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха..	3
январь	Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	3
февраль	Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Учить проплывать под водой.	4
март	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.. Обучать	4

	плаванию «кроль» на груди и спине.	
апрель	приступить к обучению упражнениям на: овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.3. Контроль приобретённых навыков	4