

УТВЕРЖДАЮ Заведующий
МБДОУ
«Детский сад № «5»
_____ Павлычева Е. А.

Программа по обучению плаванию в детском саду

Составил:
Инструктор по
плаванию
Опарин В. С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДООУ организованы занятия по обучению детей плаванию. В качестве базовой программы взята «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой и методика обучения плаванию Т.И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991).

Программа ставит перед собой цель: – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Организация обучения Программа рассчитана на три возрастные группы(средняя, старшая, подготовительная). По одному занятию в неделю, 36 часов в год. Группы детей формируются в зависимости от возраста и физической подготовленности, в группах по 10- 12 человек. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.1249-03. Занятия состоят из трёх частей:

- подготовительная - проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;

- основная часть - проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;

- заключительная - включает в себя свободное, произвольное плавание.

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

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

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «басс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать упрощенным способом «кроль»

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

Календарно - тематическое планирование .

Для детей средних групп

месяц	неделя	Цели, задачи ,содержание занятия
октябрь	1	Задачи: Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне. На суше: Посещение бассейна. Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне, раздевалке, душевой
октябрь	2	Задачи: Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания, о правилах поведения на воде. На суше: Беседа о свойствах воды, правилах поведения в воде, о плавании
октябрь	3	Задачи: Вызвать интерес и желание купаться, воспитывать эмоционально- положительное отношение к действиям в воде. На суше: Посещение урока по плаванию в старшей группе. Наблюдение за играми, ныряниями, плаванием детей.
октябрь	4	Задачи: Приучать самостоятельно входить в воду. Окунаться.

		<p>На суше: Помочь раздеться, сложить одежду, принять душ.</p> <p>В воде: Научить спускаться (и подниматься) по лестнице в воду, держась за руки преподавателя, окунуться вместе с ним в воду (вода по пояс). Поиграть, ударяя по воде руками, создавая брызги. Игра: «Мы пошли гулять, начался дождик...»</p>
ноябрь	1	<p>Задачи: Приучать самостоятельно входить в воду. Окунаться.</p> <p>На суше: Помочь раздеться, сложить одежду, принять душ.</p> <p>В воде: Научить спускаться (и подниматься) по лестнице в воду, держась за руки преподавателя, окунуться вместе с ним в воду (вода по пояс). Поиграть, ударяя по воде руками, создавая брызги. Игра: «Мы пошли гулять, начался дождик...»</p>
ноябрь	2	<p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: ходить, держась за руки, самостоятельно.</p> <p>На суше: Ходьба, легкий бег (1мин.) Подняли руки вверх, встали на носки, потянулись, опустили руки, встали на ступню (3-4 раза). Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1-2 мин.). Прыжки на месте (1 мин.). Ходьба по кругу на восстановление дыхания..</p> <p>В воде: Самостоятельно войти в воду, всем окунуться, похлопать по воде ладошками. Ходить в воде, держась за бортик одной рукой, другой загребая воду. Ходить в воде, держась за руки. Ходить по кругу, держась за руки, приседать по команде вместе (окунаться до подбородка). Ходить парами. Ходить</p>

		поодиночке, загребая воду руками. Свободная игра с плавающими игрушками.
ноябрь	3	<p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: ходить, держась за руки, самостоятельно.</p> <p>На суше: Ходьба, легкий бег (1мин.) Подняли руки вверх, встали на носки, потянулись, опустили руки, встали на ступню (3-4 раза). Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1-2 мин.). Прыжки на месте (1 мин.). Ходьба по кругу на восстановление дыхания.</p> <p>В воде: Самостоятельно войти в воду, всем окунуться, похлопать по воде ладошками. Ходить в воде, держась за бортик одной рукой, другой загребая воду. Ходить в воде, держась за руки. Ходить по кругу, держась за руки, приседать по команде вместе (окупаться до подбородка). Ходить парами. Ходить поодиночке, загребая воду руками. Свободная игра с плавающими игрушками.</p>
ноябрь	4	<p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками.</p> <p>На суше: Повторить разминку урока №5</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками</p> <p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками.</p>

		<p>На суше: Повторить разминку урока №5</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками</p>
декабрь	1	<p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками.</p> <p>На суше: Повторить разминку урока №5</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками.</p> <p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками.</p> <p>На суше: Повторить разминку урока №5</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками</p>
декабрь	2	<p>Задачи: Приучать, не бояться воды. Обучение прыжкам в воде.</p> <p>На суше: 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. 2. Подняться на носки, руки вверх. Опуститься, руки вниз. 3 раза. 3. Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1 мин,).4.</p>

		<p>Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо-влево (3 раза). 5. Приседания (3 раза). 6. Прыжки «Кто выше» 1 мин.. 7, Ходьба в спокойном темпе (1 мин.)</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга. Ходьба , бег по бассейну поодиночке. Упражнение «Байдарка». Приседания, держась за бортик двумя руками, без помощи рук. Прыжки в воде. Игра «Кто выше выпрыгнет из воды». Свободные игры с «тонущими» игрушками</p>
декабрь	3	<p>Задачи: Приучать, не бояться воды. Обучение прыжкам в воде.</p> <p>На суше: 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. 2. Подняться на носки, руки вверх. Опуститься, руки вниз. 3 раза. 3. Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1 мин,).4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо-влево (3 раза). 5. Приседания (3 раза). 6. Прыжки «Кто выше» 1 мин.. 7, Ходьба в спокойном темпе (1 мин.)</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга. Ходьба , бег по бассейну поодиночке. Упражнение «Байдарка». Приседания, держась за бортик двумя руками, без помощи рук. Прыжки в воде. Игра «Кто выше выпрыгнет из воды». Свободные игры с «тонущими» игрушками</p>
декабрь	4	<p>Задачи: Приучать самостоятельно ходить по дну на руках.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади,</p>

		<p>попеременно поднимать прямые ноги.</p> <p>ноги. 2-3 раза, Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Походить 1-2 мин. Поплескаться, и окунуться. Поливать воду на лицо («водичка, водичка... умой мое личико») Игра. «Морской бой». Стоя в парах, держась за руки поочередно приседать, погружаясь в воду. Принять упор лежа, руки сзади, подняв живот, так чтобы ноги всплыли, Игра «Ходим на руках животом, вверх», передвижение по дну на руках, вперед и назад..</p>
январь	1	<p>Задачи: Приучать самостоятельно ходить по дну на руках.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги.</p> <p>ноги. 2-3 раза, Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Походить 1-2 мин. Поплескаться, и окунуться. Поливать воду на лицо («водичка, водичка... умой мое личико») Игра. «Морской бой». Стоя в парах, держась за руки поочередно приседать, погружаясь в воду. Принять упор лежа, руки сзади, подняв живот, так чтобы ноги всплыли, Игра «Ходим на руках животом, вверх», передвижение по дну на руках вперед и назад..</p>
январь	2	<p>Задачи: Учить работать ногами как при плавании</p>

		<p>кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, держась за поручень.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Сидя в воде, в упоре лежа работать ногами, как при плавании кролем. На более глубоком месте .проделать тоже, но держась руками на поручень. Побегать по бассейну, взявшись за руки «ловить рыбку» («рыбка» - один из детей). '</p>
январь	3	<p>Задачи: Учить работать ногами как при плавании кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, держась за бортик бассейна</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Сидя в воде, в упоре лежа работать ногами, как при плавании кролем. На более глубоком месте, проделать тоже, но держась руками на поручень. Побегать по бассейну, взявшись за руки «ловить рыбку» («рыбка» - один из детей). '</p>

январь	4	<p>Задачи; Учить уверенно, опускать лицо в воду.</p> <p>На суше; Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, вращения головой в одну и другую сторону по 3 раза. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить 2-3 раза. Руки на пояс, приседания 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед («воробышки») 1 мин,</p> <p>В воде: Войти в воду, ходьба по бассейну различными способами, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду до подбородка, до глаз, опуская нос в воду. Игра «Забрызгай соседа», Попробовать увидеть затонувшие игрушки. Свободная игра с плавающими и тонущими игрушками.</p>
февраль	1	<p>Задачи; Учить уверенно, опускать лицо в воду.</p> <p>На суше; Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, вращения головой в одну и другую сторону по 3 раза. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить 2-3 раза. Руки на пояс, приседания 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед («воробышки») 1 мин,</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду до подбородка, до глаз, опуская нос в воду. Игра «Кто выше прыгнет». Свободная игра с плавающими и тонущими игрушками.</p>
февраль	2	<p>Задачи; Учить уверенно, опускать лицо в воду.</p> <p>На суше; Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин.</p>

		<p>Стоя, ноги на уровне плеч, вращения головой в одну и другую сторону по 3 раза. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить 2-3 раза. Руки на пояс, приседания 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед («воробышки») 1 мин,</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду до подбородка, до глаз, опуская нос в воду. Игра «Водолазы», Опустить лицо в воду и увидеть затонувшие игрушки. Свободная игра с плавающими и тонущими игрушками.</p>
февраль	3	<p>Задачи: Учить уверенно, погружаться в воду с головой.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин, Ноги на уровне плеч, вращательные движения руками вперед, назад по 2-3 раза. Стоя, наклоны вперед, не сгибая колени, доставая руками носки 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться»), встать, выпрямиться, 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду, «помешать воду носом», опуская в воду все лицо делать пузыри (у кого больше?), увидеть свои носочки, доставать предметы со дна, погружаясь в воду с головой. Сесть на корточки. руки на дно, выпрямить тело, ноги (упор лежа), в таком положении «походить» на руках по дну («крокодилы») «Ищем жемчуг». На глубине чуть выше колена принять положение лежа на руках. Свободное плавание</p>

февраль	4	<p>Задачи: Учить уверенно, погружаться в воду с головой.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин, Ноги на уровне плеч, вращательные движения руками вперед, назад по 2-3 раза. Стоя, наклоны вперед, не сгибая колени, доставая руками носки 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться»), встать, выпрямиться, 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться, опуская в воду все лицо делать пузыри (у кого больше?), увидеть свои носочки, доставать предметы со дна, погружаясь в воду с головой. Сесть на корточки. руки на дно, выпрямить тело, ноги (упор лежа), в таком положении «походить» на руках по дну («крокодилы») «Ищем жемчуг». На глубине чуть выше колена принять положение лежа на руках. Поднять ноги к поверхности воды, сделав 2—3 шага на руках, остановиться, сделать вдох, опустить лицо в воду и осмотреть дно.</p>
март	1	<p>Задачи: Учить лежать на воде, спине, груди.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего занятия.</p> <p>В воде; Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Ходить и бегать по бассейну, заложив руки назад, делая вращательные движения руками. Стоя в кругу окунуться, сделав выдох в воду. Присесть, обхватив колени руками. Вдох на водой, опустить лицо в воду, выдох. Попробовать сделать</p>

		«звезду», «поплавок» при помощи взрослого. Попробовать полежать на воде, держась за доску.
март	2	<p>Задачи: Учить лежать на воде, спине, груди.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего занятия.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Ходить и бегать по бассейну, заложив руки назад, делая вращательные движения руками. Окунуться, сделав выдох в воду. Присесть, охватив колени руками. Вдох над водой, опустить лицо в воду, выдох, игра «У кого больше пузырей». Сделать упражнение «звезда», «поплавок» при помощи взрослого. Попробовать полежать на воде, держась за доску, либо за бортик бассейна</p>
март	3	<p>Задачи: Учить лежать на воде, спине, груди.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего занятия.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Ходить и бегать по бассейну, заложив руки назад, делая вращательные движения руками. Стоя в кругу окунуться, у бортика сделать несколько выдохов в воду подряд. Присесть, охватив колени руками. Попробовать сделать «звезду», «поплавок» самостоятельно. Попробовать полежать на воде, держась за доску и без опоры.</p>
март	4	Задачи: Скользить по поверхности воды с помощью взрослого.

		<p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться») встать, выпрямиться 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться. Присесть, вдох, погрузить голову, сделать выдох, в воду. Ходить и бегать по бассейну, собирать игрушки на дне (глаза открыты). Держась за бортик оттолкнуться ногам от дна, всплыть, ноги прямые, голову опустить в воду. При помощи взрослого скользить с вытянутыми вперед руками (несколько раз). Свободное плавание.</p>
апрель	1	<p>Задачи: Скользить по поверхности воды с помощью взрослого.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться») встать, выпрямиться 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться. Присесть, вдох, погрузить голову, сделать выдох, в воду. Ходить и бегать по бассейну, собирать игрушки на дне (глаза открыты). Держась за бортик оттолкнуться ногами от дна, всплыть, ноги прямые, голову опустить в воду. Выполнить упражнения «медуза», «звездочка». При помощи взрослого скользить с вытянутыми вперед руками. Игра «Буксир», несколько детей берутся за палку руками, ложатся на воду, взрослый (за палку)</p>

		катает детей.
апрель	2	<p>Задачи: Скользить по поверхности воды с помощью взрослого.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени (спрятаться) встать, выпрямиться 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться. Выполнить несколько выдохов в воду подряд. Ходить и бегать по бассейну, собирать игрушки на дне (глаза открыты). При помощи взрослого скользить с вытянутыми вперед руками. Игра «Буксир», несколько детей берутся за палку руками, ложатся на воду, взрослый (за палку) катает детей. Попробовать сделать скольжение с доской самостоятельно, лицо под водой.</p>
апрель	3	<p>Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться»), встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки,</p>

		<p>принести их преподавателю. Выдох в воду 4-5 раз. скользить на груди с доской – 5 -6 раз. Упражнение «поплавок»- 2 раза. Полежать на спине на воде с помощью взрослого- 2 раза.</p>
апрель	4	<p>Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться», встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки, принести их преподавателю. Выдох в воду 8 - 10 раз. При помощи взрослого скользить на груди - 2-3 раза, затем выполнить упражнение самостоятельно с досочкой. Упражнение «поплавок»- 2 раза. Полежать на спине на воде с дощечкой под головой.</p>
Май	1	<p>Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться», встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор</p>

		<p>лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки, принести их преподавателю. Выдох в воду 10 -12 раз. При помощи взрослого скользить на груди - 2-3 раза. Упражнение «поплавок»- 5 раз. Упражнение «звездочка» на груди , на спине – 3 раза. Скольжение на груди и на спине с досочкой в руках.</p>
Май	2	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде.</p> <p>На суше: Упражнения предыдущего урока. .:</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Принять положение «поплавок», медленно выпрямиться «стрелой».</p>
Май	3	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде.</p> <p>На суше: Упражнения предыдущего урока. .:</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий</p>

		<p>вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Принять положение «поплавок», медленно выпрямиться «стрелой». Несколько раз. Сделать скольжение в «стрелочке» -3раза</p>
май	4	<p>Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Стоя, ноги на уровне плеч, круговые движения прямыми в локтях руками: двумя руками одновременно вперед, назад, попеременно 5-6 раз. Ноги вместе, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), резко подпрыгнуть, как можно выше, подняв вверх руки- 4 раза. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперившись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой , выдох. Сделать</p>

		<p>вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.</p> <p>Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. .Скользнуть до полной остановки, не закрывая глаз. То же упражнением) руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»).</p> <p>Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользнуть с задержкой дыхания до полной остановки.</p>
--	--	---

Календарно - тематическое планирование

Для детей старших групп

месяц	неделя	Цели, задачи содержание занятия
октябрь	1	<p>Задачи: Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне.</p> <p>На суше: Посещение бассейна. Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне, раздевалке, душевой</p>
	2	<p>Задачи: Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания, о правилах поведения на воде.</p> <p>На суше: Беседа о свойствах воды, правилах поведения в воде, о плавании</p>
	3	<p>Задачи: Приучать самостоятельно входить в воду.</p>

		<p>Окунаться.</p> <p>На суше: Помочь раздеться, сложить одежду, принять душ.</p> <p>В воде: Научить спускаться (и подниматься) по лестнице в воду, держась за руки преподавателя, окунуться вместе с ним в воду (вода по пояс). Поиграть, ударяя по воде руками, создавая брызги. Игра: «Мы пошли гулять, начался дождик...»</p>
	4	<p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: ходить, держась за руки, самостоятельно.</p> <p>На суше: Ходьба, легкий бег (1мин.) Подняли руки вверх, встали на носки, потянулись, опустили руки, встали на ступню (3-4 раза). Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками (1-2 мин.). Прыжки на месте (1 мин.). Ходьба по кругу на восстановление дыхания. .</p> <p>В воде: Самостоятельно войти в воду, всем окунуться, хлопнуть по воде ладошками. Ходить в воде, держась за бортик одной рукой, другой загребая воду. Ходить в воде, держась за руки. Ходить по кругу, держась за руки, приседать по команде вместе (окунаются до подбородка). Ходить парами. Ходить поодиночке, загребая воду руками. Свободная игра с плавающими игрушками.</p>
ноябрь	1	<p>Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками.</p> <p>На суше: Повторить разминку предыдущего занятия.</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по</p>

		<p>кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками.</p>
2	<p>Задачи: Приучать, не бояться воды. Обучение прыжкам в воде.</p> <p>На суше: 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. 2. Подняться на носки, руки вверх. Опуститься, руки вниз. 3 раза. 3. Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками (1 мин.). 4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо-влево (3 раза). 5. Приседания (3 раза). 6. Прыжки «Кто выше» 1 мин.. 7, Ходьба в спокойном темпе (1 мин.)</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга. Ходьба , бег по бассейну поодиночке. Упражнение «Байдарка». Приседания, держась за бортик двумя руками, без помощи рук. Прыжки в воде. Игра «Кто выше выпрыгнет из воды». Свободные игры с «тонущими» игрушками</p>	
3	<p>Задачи: Приучать самостоятельно ходить по дну на руках.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. ноги. 2-3 раза, Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Походить 1-2 мин. Поплескаться, окунуться. Поливать воду на лицо («водичка, водичка... умой мое личико») Игра. «Морской бой». Стоя в парах, держась за руки</p>	

		поочередно приседать, погружаясь в воду(игра «Насос»). Принять упор лежа, руки сзади, подняв живот, так чтобы ноги всплыли, Игра «Ходим на руках животом, вверх», передвижение по дну на руках, вперед и назад..
	4	<p>Задачи: Учить работать ногами как при плавании кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, держась за поручень.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Сидя в воде, в упоре лежа работать ногами, как при плавании кролем. На более глубоком месте. Прodelать тоже, но держась руками на поручень. Побегать по бассейну, взявшись за руки «ловить рыбку» («рыбка» - один из детей).</p>
декабрь	1	<p>Задачи; Учить уверенно, опускать лицо в воду.</p> <p>На суше; Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, вращения головой в одну и другую сторону по 3 раза. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить 2-3 раза. Руки на пояс, приседания 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед («воробышки») 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду до</p>

		<p>подбородка, до глаз, опуская нос в воду. Игра «помешать воду носом», Попробовать увидеть затонувшие игрушки. Свободная игра с плавающими и тонущими игрушками.</p>
	2	<p>Задачи: Учить уверенно, погружаться в воду с головой.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин, Ноги на уровне плеч, вращательные движения руками вперед, назад по 2-3 раза. Стоя, наклоны вперед, не сгибая колени, доставая руками носки 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться»), встать, выпрямиться, 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду, «помешать воду носом», опуская в воду все лицо делать пузыри (у кого больше?), увидеть свои носочки, доставать предметы со дна, погружаясь в воду с головой. Сесть на корточки, руки на дно, выпрямить тело, ноги (упор лежа), в таком положении «походить» на руках по дну («крокодиль») «Ищем жемчуг». На глубине чуть выше колена принять положение лежа на руках. Поднять ноги к поверхности воды, сделав 2—3 шага на руках, остановиться, сделать вдох, опустить лицо в воду и осмотреть дно.</p>
	3	<p>Задачи: Учить лежать на воде, спине, груди.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего занятия.</p> <p>В воде; Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Ходить и бегать по бассейну, заложив руки назад., делая вращательные движения руками. Стоя в</p>

		<p>кругу окунуться, сделав выдох в воду. Присесть, обхватив колени руками. Вдох над водой, опустить лицо в воду, выдох. Попробовать сделать «звезду», «поплавок» при помощи взрослого. Попробовать полежать на воде, держась за доску.</p>
	4	<p>Задачи: Скользить по поверхности воды с помощью взрослого.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться») встать, выпрямиться 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться. Присесть, вдох, погрузить голову, сделать выдох, в воду. Ходить и бегать по бассейну, собирать игрушки на дне (глаза открыты). Держась за бортик оттолкнуться ногами. от дна, всплыть, ноги прямые, голову опустить в воду. При помощи взрослого скользить с вытянутыми вперед руками. Игра «Буксир», несколько детей берутся за палку руками, ложатся на воду, взрослый (за палку) катает детей</p>
январь	1	<p>Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться»), встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги.</p>

		<p>2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки, принести их преподавателю. Выдох в воду 4-5 раз. При помощи взрослого скользить на груди - 2-3 раза. Упражнение «поплавок»- 2 раза. Полежать на спине на воде с помощью взрослого.</p>
	2	<p>Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться»), встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки, принести их преподавателю. Выдох в воду 8 -10 раз. При помощи взрослого скользить на груди - 2-3 раза. Выполнить упражнение «поплавок» и «звезда». Полежать на спине с помощью взрослого, а затем самостоятельно с досочкой под головой.</p>
	3	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой - погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль</p>

		<p>туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать «как зайчики». Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой. В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой. Сбирать предметы со дна.</p>
	4	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой - погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать «как зайчики». Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой. В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой.</p>

		Собирать предметы со дна. Выполнить упражнения «Медуза», «Звезда»
февраль	1	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплытие и лежание на воде.</p> <p>На суше: . : Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Принять положение «поплавок», медленно выпрямиться «стрелой».</p>
	2	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплытие и лежание на воде.</p> <p>На суше: Упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать</p>

		<p>дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавков. Принять положение «поплавков», медленно выпрямиться «стрелой». Несколько раз.</p>
3		<p>Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Стоя, ноги на уровне плеч, круговые движения прямыми в локтях руками: двумя руками одновременно вперед, назад, попеременно 5-6 раз. Ноги вместе, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), резко подпрыгнуть, как можно выше, подняв вверх руки- 4 раза. В упоре лежа спреди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперевшись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой , выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузится в воду с головой. Сделать «поплавков», развеструки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.</p> <p>Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув</p>

		<p>носки. .Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. Тоже упражнение руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»).</p> <p>Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки.</p>
	4	<p>Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.</p> <p>На суше: упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой , выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузится в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.</p> <p>Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. .Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. Тоже упражнением) руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»).</p> <p>Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки</p>
март	1	<p>Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине</p>

		<p>плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. В упоре лежа спреди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперевшись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 5—6 раз. Достать предмет со дна. Бросить на дно несколько предметов. После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. «Ныряем в тоннель». На дно поставить гимнастический обруч. Погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону.</p> <p>Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох, «Качели, в воде». Взавшись за руки парами, по очереди приседать, окунаясь с головой под воду. Во время приседания, под водой выдохнуть весь воздух</p>
	2	<p>Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>На суше: упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 10 - 12 раз. Достать предмет со дна.</p>

		<p>После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. На дно поставить гимнастический обруч, погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону.</p> <p>Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох, «Качели, в воде». Взавшись за руки парами, по очереди приседать, окунаясь с головой под воду. Скольжение на груди, на спине с доской в руках.</p>
	3	<p>Задачи: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине</p> <p>На суше Ходьба, бег 1 мин.1 Вращение прямыми руками одновременно вперед назад, попеременно по 7-8 раз. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон в стороны 4-5 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги, носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, погрузится с головой с выдохом в воду. Скольжение на груди и на спине несколько раз. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа ног как при кроле на груди, держась руками за бортик. Обучение движениям ног как при плавании кролем на спине, держась за поручень. Плавание кролем</p>

		на груди и на спине с доской в руках.
	4	<p>Задачи: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине</p> <p>На суше: упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, погрузиться с головой с выдохом в воду. Скольжение на груди и на спине несколько раз. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа ног как при кроле на груди, держась руками за бортик. Обучение движениям ног как при плавании кролем на спине, держась бортик. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках.</p>
апрель	1	<p>Задачи: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног как при плавании кролем.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее.</p>

		Свободные игры.
	2	<p>Задач»: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног как при плавании кролем.</p> <p>На суше: упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее.</p> <p>Свободные игры.</p>
	3	<p>Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движениям ног как при кроле на груди, держась руками за поручень, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>
	4	<p>Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Встать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, встать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них</p>

		<p>голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин..</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движения ног как при кроле на груди, держась руками за поручень, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>
май	1	<p>Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры.</p>
	2	<p>Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук,</p>

		как при плавании кролем. Свободные игры.
	3	<p>Задачи. Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч,, наклониться вперед,, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль)', носки оттянуты 1 мин. 6. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4 (из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры.</p>
	4	<p>Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании</p>

		кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.
--	--	--

Календарно - тематическое планирование

Для детей подготовительных групп

мес яц	нед еля	Цели, задачи содержание занятия
окт ябрь	1	Задачи: Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне. На суше: Посещение бассейна. Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне, раздевалке, душевой
	2	Задачи: Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания, о правилах поведения на воде. На суше: Беседа о свойствах воды, правилах поведения в воде, о плавании
	3	Задачи: Приучать самостоятельно входить в воду. Окунаться. На суше: Помочь раздеться, сложить одежду, принять душ. В воде: Научить спускаться (и подниматься) по лестнице в воду, держась за руки преподавателя, окунуться вместе с ним в воду (вода по пояс). Поиграть, ударяя по воде руками, создавая брызги. Игра: «Мы пошли гулять, начался дождик...»
	4	Задачи: Приучать передвигаться в воде: ходить, держась за руки, самостоятельно.

		<p>На суше: Ходьба, легкий бег (1мин.) Подняли руки вверх, встали на носки, потянулись, опустили руки, встали на ступню (3-4 раза). Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками (1-2 мин.). Прыжки на месте (1 мин.). Ходьба по кругу на восстановление дыхания. .</p> <p>В воде: Самостоятельно войти в воду, всем окунуться, похлопать по воде ладошками. Ходить в воде, держась за бортик одной рукой, другой загребая воду. Ходить в воде, держась за руки. Ходить по кругу, держась за руки, приседать по команде вместе (окупаться до подбородка). Ходить парами. Ходить поодиночке, загребая воду руками. Свободная игра с плавающими игрушками.</p>
ноя брь	1	<p>Задачи: Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, рассказать о технике плавания кролем на груди и спине.</p> <p>На суше: Беседа о пользе, значении, необходимости плавания. Рассказать о технике плавания «кроль», показать картинки, фильм. Легкая разминка: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращать прямыми руками-одновременно вперед, назад, попеременно 7-8 раз. Сделать вдох, задержать дыхание, медленно выдохнуть.</p> <p>В воде: Преподавателю показать технику плавания «кроль» на груди и на спине. Детям войти в воду, окунуться. Ходьба, бег в воде вместе, самостоятельно</p>

		<p>в разных направлениях. Приседания с головой с выдохом в воду, прыжком вверх. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед лицом, спиной. Свободные игры в воде.</p>
	2	<p>Задачи: Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, рассказать о технике плавания кролем на груди и спине.</p> <p>На суше: повторить упражнения пошлого занятия.</p> <p>В воде: Преподавателю показать технику плавания «кроль» на груди и на спине. Детям войти в воду, окунуться. Ходьба, бег в воде вместе, самостоятельно в разных направлениях. Приседания с головой с выдохом в воду, прыжком вверх. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед лицом, спиной. Свободные игры в воде.</p>
	3	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой - погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать «как зайчики». Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом</p>

		<p>друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой. В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой. Собирайте предметы со дна,</p>
	4	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой - погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох.</p> <p>На суше: повторить упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать, бег с высоко поднятыми бедрами. Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой «Насосы». В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой. Собирайте предметы со дна. Свободное плавание.</p>
дек абрь	1	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде.</p> <p>На суше: Упражнения предыдущего урока. ∴</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Несколько раз.</p>

	2	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде.</p> <p>На суше: Упражнения предыдущего урока. ∴</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавков. Принять положение «поплавков», медленно выпрямиться «стрелой». Несколько раз.</p>
	3	<p>Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Стоя, ноги на уровне плеч, круговые движения прямыми в локтях руками: двумя руками одновременно вперед, назад, попеременно 5-6 раз. Ноги вместе, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), резко подпрыгнуть, как можно выше, подняв вверх руки - 4 раза. В упоре лежа спреди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперевшись руками</p>

		<p>сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой , выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузится в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.</p> <p>Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. .Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. Тоже упражнение руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»).</p>
	4	<p>Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.</p> <p>На суше: повторить упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой , выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузится в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.</p> <p>Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. То же упражнение руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и</p>

		<p>смотрим не вниз, а вперед («стрела»).</p> <p>Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки.</p>
январь	1	<p>Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. В упоре лежа спреди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперевшись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 5—6 раз. Достать предмет со дна. Бросить на дно несколько предметов. После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. «Ныряем в тоннель». На дно поставить гимнастический обруч. Погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону.</p>

		<p>Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох, «Качели, в воде». Взавшись за руки парами, по очереди приседать, окунаясь с головой под воду. Во время приседания, под водой выдохнуть весь воздух</p>
	2	<p>Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>На суше повторить упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 5—6 раз. Достать предмет со дна. Бросить на дно несколько предметов. После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. «Ныряем в тоннель». На дно поставить гимнастический обруч. Погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону.</p> <p>Скольжение на груди, на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки.</p>
	3	<p>Задачи: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине</p> <p>На суши: Ходьба, бег 1 мин. Вращение прямыми руками одновременно вперед назад, попеременно по 7-8 раз. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе,</p>

		<p>наклон в стороны 4-5 раз. В упоре лежа спреди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор на руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, погрузиться с головой с выдохом в воду. Скольжение на груди и на спине несколько раз. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа ног как при кроле на груди, держась руками за поручень. Обучение работе ног как при плавании кролем на спине, держась за бортик. Плавание на груди и на спине с доской в руках.</p>
	4	<p>Задачи: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине</p> <p>На суше: повторить упражнения прошлого занятия</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, погрузиться с головой с выдохом в воду. Скольжение на груди и на спине несколько раз. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа ног как при кроле на груди, держась руками за поручень. Обучение движениям ног как при плавании кролем на спине, держась за бортик. Плавание на груди и на спине с доской в руках.</p>
февраль	1	<p>Задачи: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног, при плавании кролем.</p> <p>На суше : Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить руки, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками</p>

		<p>одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз.</p> <p>В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Свободные игры.</p>
	2	<p>Задачи: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног, при плавании кролем.</p> <p>На суше : Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить руки, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз.</p> <p>В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть</p>

		и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание на груди и на спине в скольжении, при помощи работы ног, с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Свободные игры.
	3	<p>Задачи: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног, при плавании кролем.</p> <p>На суше: повторить упражнения предыдущего занятия.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами 10 – 12 раз. Выполнить упражнение «Звезда» с переходом в положение «стрелочка». Скольжение на груди и на спине. Плавание на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. То же с гребковыми движениями руками. Свободные игры.</p>
	4	<p>Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движениям ног как при кроле на груди, держась руками за бортик, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>

<p>мар</p> <p>т</p>	<p>1</p>	<p>Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить руки, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движения ног как при кроле на груди, держась руками за бортик, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь по дну ногами. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>
	<p>2</p>	<p>Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить руки, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох</p>

		<p>5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Стоя в воде выполнить движения руками как при кроле с согласованием дыхания. Затем попробовать то же с досочкой и без нее.</p>
	3	<p>Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры.</p>
	4	<p>Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько</p>

		раз. Скольжение на спине с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры.
апр ель	1	<p>Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. 2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 3, В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч,, наклониться вперед,, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль)', носки оттянуты 1 мин. 6. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры.</p>
	2	<p>Задачи: Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук</p>

		<p>На суше: 1, Ходьба, бег 1 мин. 2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 3, В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч,, наклониться вперед,, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль)', носки оттянуты 1 мин. 6. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4 (из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры.</p>
	3	<p>Задачи: Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук</p> <p>На суше: повторить задания предыдущего занятия</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4</p>

		(из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры.
	4	<p>Задачи: Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук</p> <p>На суше: 1, Ходьба, бег 1 мин. 2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 3, В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч,, наклониться вперед,, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль)', носки оттянуты 1 мин. 6. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4 (из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры.</p>
май	1	Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в

		<p>полной координации.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.</p>
	2	<p>Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.</p>
	3	<p>Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине</p>

		<p>при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.</p>
	4	<p>Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.</p>