**Департамент образования города Москвы**

**Государственное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение города Москвы «Школа № 305»**

**Путевой пр. д.10 «А», г. Москва, 127410, тел./факс 8 (499) 901-72-11,**

 **8 (499) 901-03-20, 8 (499) 901-00-18; e-mail:** **305@edu.mos.ru**

**ОГРН 1037739322796/ ИНН 7715018947 / КПП 771501001**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласованопредседатель методического объединенияПавлова Т.В.31.08.2016 | Утверждаю  директор ГБОУ «Школа № 305» О.В. Иванова31.08.2016 |

**Программа дополнительного образования**

**«Учимся плавать»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся:** 3-6 лет

Программу составил

педагог дополнительного образования

Черникова Кристина Михайловна

МОСКВА

2016 год

**Пояснительная записка.**
В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Данная адаптированная программа составлена на основе программы «Детство» Воронова Е.К. «Обучение плаванию в детском саду» . В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно- оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.  **Актуальность.**
 Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находиться в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.
**Цель программы** - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
 **Задачи программы:**
*Оздоровительные:* - приобщать ребенка к здоровому образу жизни; - укреплять здоровье ребенка; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - формировать правильную осанку.
 *Образовательные:* - формировать двигательные умения и навыки; - формировать знания о здоровом образе жизни; - формировать знания о способах плавания.
*Воспитательные:* - воспитывать двигательную культуру; - воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; - воспитывать чувство заботы о своем здоровье. *Принципы обучения*. - Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.
 *Доступность -* физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.
*Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей.
*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.)
 *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

**Занятия проводятся 2 раза в неделю.
Продолжительность занятий 20-30 минут
Количество часов по плану : 72**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
|  |  | Всего | Теория  | Практика |  |
| 1. | Кроль на груди | 24 | 2 | 22 | открытые занятия |
| 2. | Кроль на спине | 16 | 2 | 14 | Открытые занятия; выступления на праздниках |
| 3. | Брасс | 14 | 1 | 13 |  открытые занятия |
| 4. | Дельфин | 9 | 1 | 8 | Открытые занятия; выступления на праздниках |
| 5 | Комплекс | 9 | 2 | 7 | Открытые соревнования |

 **Содержание учебного плана

Раздел 1. «Ложимся правильно». Работа ног кролем. «Погружаемся под воду»
Теория:** Понятие о плавании, правила поведения в бассейне и в воде. Как правильно задержать воздух.
**Практика:** Ложится на воду при помощи : Досочек, нарукавников, кругов.
Изучение работы ног стилем кроль. Задерживаем дыхание и ныряем под воду с открытыми глазами.

**Раздел 2. Ласты. Кроль на груди в полной координации.
Теория:** Изучение ласт, как правильно их одеть. Изучение техники кроль при помощи наглядных картинок и видео.
**Практика:** правильноодеваем ласты. Упражнение на кроль (раздельный кроль, по одной руке). Усвоение техники кроль на груди в полной координации. Скоростные отрезки по 8м.

**Раздел 3.** **Скольжение. Кроль на спине в полной координации.
Теория:** Изучение скольжения, виды скольжения. «Как правильно оттолкнуться от бортика при скольжении». Правильное положение ступни на бортике при отталкивании. Изучение стиля кроль на спине в полной координации при помощи наглядных картинок и видео.
**Практика:** Отталкивание от бортика при скольжении. Учить правильно ставить ногу на бортик при скольжении. Изучение положения рук «Стрелочка». Кроль на спине с доской за головой, руки вытянуты вверх, гребок по одной руке. Кроль на спине полная координация.

**Раздел 4. Брасс полная координация. Скоростное занятие.
Теория:** Разучивание стиля брасс по частям. Изучение стиля брасс при помощи картинок и видео. Контролирование силы при ускорениях.
**Практика:** Изучение стиля брасс, имитируя движение рук на суше далее переходить в воду. Изучение работы ног брасс в воде держась за бортик. Сочетание рук и ног брасс. Плавание скоростных отрезков по 8 м.

**Раздел 5. Дельфин полная координация. Комплексное плавание.
Теория:** Изучение движение рук и ног раздельно по видео. Понятие – комплексное плавание. Как совмещать все виды. Поочередность видов.
**Практика:** Имитация стиля дельфин руками на суше.

**Пособие:** DVD и CD диски, картинки с видами плавания.

**Атрибуты:** мячи, доски, ласты, лопатки, очки, тонущие игрушки, нудулс, нарукавники, круг.

 **Методическая работа
-** Подбор музыкальных произведений и видео – 3 часа
- Составление комплексов ОРУ для разминки- 3 часа
- Подбор музыкальных игр и упражнений- 2 часа
- Изучение новшеств в обучении способами плавания – 2 часа
- Подбор и составление сценариев праздничных мероприятий, развлечений- 2 часа

**Прогнозируемые результаты:**

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.

- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.

- Повышение интереса к спорту.

- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине, дельфином.

**Резервные часы:**

- Изучение техники кроль на груди полной координацией. Положение рук, работа ног. Дыхание при согласовании работы рук и ног - 1 час
- Изучение техники кроль на спине. Положение тела на воде. Градус гребка. Дыхание при согласовании работы рук и ног – 1 час

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Содержание |
| Сентябрь | Ложимся на воду правильно.Работа ног кролем.«Погружаемся под воду» | ОРУ на суше, упражнение на работу ног кролем, работа ног кролем с доской, задержка дыхания под водой, работа ног на мелководье. Релаксирующие упражнения. |
| Октябрь, ноябрь | Ласты.Кроль на груди в полной координации. | Обучение плаванию в ластах, Изучение техники кроль на груди при помощи упражнений:Раздельный кроль;Кроль по одной руке с доской;Без доски. |
| Декабрь, январь | Скольжение.Кроль на спине в полной координации. | Скольжение от бортика, скольжение с доской, скольжение с вытянутыми руками вперед, скольжение руки вдоль туловища, Скольжение (одна рука вверху, вторая внизу)Изучение техники кроль на спине при помощи досочки за головой, при помощи товарища, закрепление релаксирующих упражнений ( Звездочка, мяч) |
| Февраль, март | Брасс полная координация.Скоростное занятие | Изучение техники брасс, при помощи имитации на суше рук и ног, упражнения «Утюжки» «Лягушка». Развитие скоростно-силовых качеств при помощи ускорений по 8м. |
| Апрель, май | Дельфин полная координация.Комплексное плавание. | Изучение техники дельфин по частям, ноги дельфин с доской в руках. Руки «стрелочка» ноги дельфин. Руки дельфин, ноги кроль, руки дельфин, ноги брасс.Научить совмещать все виды сразу в комплексном плавании. Разучивание комплексного плавания по виду. |

Комплексы ОРУ:

ОРУ-1

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе..

ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя

ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**Занятие 1 «Вода и ее свойства»**
Задачи:
1. Познакомить детей с водой, рассказать о свойствах воды
2. Рассказать о правилах поведения на воде, в раздевалках.
3. Научить детей задерживать дыхание, окунаться в воду с головой.
**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1.Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой)
2. Прыжки у бортика (из полу приседа)
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Ходьба на руках на мелководье с опусканием головы в воду (глаза открыты, задерживаем дыхание).
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.

**Занятие 2 «Правила поведения в бассейне»
Задачи:**1. Познакомить детей с водой, рассказать о свойствах воды
2. Рассказать о правилах поведения на воде, в раздевалках.
3. Научить детей задерживать дыхание, окунаться в воду с головой. **На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**Занятие 3 «Дыхание»
Задачи:**
1. Учить задерживать дыхание
2. Вызвать интерес к занятиям
3. Учить детей ложится на воду
4. Учить скольжению на груди

**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1.Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой)
2. Прыжки у бортика (из полу приседа)
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Ходьба на руках на мелководье с опусканием головы в воду (глаза открыты, задерживаем дыхание).
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.
6. Игра «Морские сокровища» (дети собирают тонущие игрушки со дна бассейна с опусканием головы в воду)
7. Упражнение «Морская звезда» (лечь на спину, руки и ноги в сторону, расслабить все тело)
8. Упражнение «Мяч» ( сгруппироваться и расслабиться, голова под водой, лоб прижат к коленям)
9. Встать у бортика, одной рукой зацепиться за бортик, вторую вытянуть вперед, правую или левую ногу согнуть в колено и ступней опереться о стенку, далее оттолкнуться этой ногой, вытянуть вторую руку вперед и скользить вперед, без работы ног.

**Занятие 4 «Плавать интересно нам»
Задачи:**

1. Изучить технику плавания кроль на груди
2. Вызвать интерес к занятиям
3. Совершенствовать погружение под воду с головой
4. Изучить скольжение на груди и спине.

**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1.Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой)
2. Прыжки у бортика (из полу приседа)
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Ходьба на руках на мелководье с опусканием головы в воду (глаза открыты, задерживаем дыхание).
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.
6. Работа ног кроль на мелководье, затем передвижение на руках вперед, работая ногами кроль.
7. Присесть на корточки, передвигаться вперед имитируя руками стиль кроль
8. Встать у бортика, одной рукой зацепиться за бортик, вторую вытянуть вперед, правую или левую ногу согнуть в колено и ступней опереться о стенку, далее оттолкнуться этой ногой, вытянуть вторую руку вперед и скользить вперед, без работы ног.
9. Двумя руками зацепится за бортик, ноги согнуть в колено и поставить ступни на бортик, сгруппироваться, далее оттолкнуться ногами вперед, вытянуть руки наверх.

**Занятие 5 «Плывем кролем на груди»**
**Задачи:**
1. Изучить технику плавания кроль на груди
2. Вызвать интерес к занятиям
3. Совершенствовать погружение под воду с головой
4. Закрепить скольжение на груди и спине

**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой)
2. Прыжки у бортика (из полу приседа)
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Ходьба на руках на мелководье с опусканием головы в воду (глаза открыты, задерживаем дыхание).
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.
6. Работа ног кроль на мелководье, затем передвижение на руках вперед, работая ногами кроль.
7. Присесть на корточки, передвигаться вперед имитируя руками стиль кроль
8. Взять доску, положить на нее руки, ноги работают кролем, по одной руке делать гребок, затем руку класть обратно на доску.
9. Встать у бортика, одной рукой зацепиться за бортик, вторую вытянуть вперед, правую или левую ногу согнуть в колено и ступней опереться о стенку, далее оттолкнуться этой ногой, вытянуть вторую руку вперед и скользить вперед, без работы ног.
10. Двумя руками зацепится за бортик, ноги согнуть в колено и поставить ступни на бортик, сгруппироваться, далее оттолкнуться ногами вперед, вытянуть руки наверх.

**Занятие 6 «Погружение»
Задачи:**
1. Изучить технику плавания кроль на груди
2. Вызвать интерес к занятиям
3. Совершенствовать погружение под воду с головой
4. Закрепить скольжение на груди и спине
 **На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой)
2. Прыжки у бортика (из полу приседа)
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Ходьба на руках на мелководье с опусканием головы в воду (глаза открыты, задерживаем дыхание).
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.
6. Работа ног кроль на мелководье, затем передвижение на руках вперед, работая ногами кроль.
7. Присесть на корточки, передвигаться вперед имитируя руками стиль кроль.
8. Кроль на груди полная координация на мелководье.
9. Встать у бортика, одной рукой зацепиться за бортик, вторую вытянуть вперед, правую или левую ногу согнуть в колено и ступней опереться о стенку, далее оттолкнуться этой ногой, вытянуть вторую руку вперед и скользить вперед, без работы ног.
10. Двумя руками зацепится за бортик, ноги согнуть в колено и поставить ступни на бортик, сгруппироваться, далее оттолкнуться ногами вперед, вытянуть руки наверх.

**Занятие 7 «Дыхание в работе»
Задачи:**
1.Совершенствовать работу рук при плавании кролем.
2. Согласовывать дыхание с работой рук.
3. Закрепить скольжение на груди и спине.

**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой)
2. Прыжки у бортика (из полу приседа)
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Ходьба на руках на мелководье с опусканием головы в воду (глаза открыты, задерживаем дыхание).
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.
6. Упражнение «Стрела» на груди ( руки вытянуты вперед, ноги работают кролем).
7. Упражнение «Стрела» на спине.
8. Кроль на груди полная координация на мелководье.
9. Самостоятельные игры.

**Занятие 8 «Скользим»
Задачи:**1.Совершенствовать работу рук при плавании кролем.
2. Согласовывать дыхание с работой рук.
3. Закрепить скольжение на груди и спине.
**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем, работа ног кролем на мелководье.
4. Взять доску, положить на нее руки, ноги работают кролем, по одной руке делать гребок, затем руку класть обратно на доску.
5. Глубокий вдох, опустить голову в воду выдох, повернуть голову направо (налево) вдох, вниз опустить, выдох.
6. Упражнение «Стрела» на груди ( руки вытянуты вперед, ноги работают кролем).
7. Упражнение «Стрела» на спине.
8. Кроль на груди полная координация на мелководье.
9. Самостоятельные игры.

**Занятие 9 «Плывем кролем на спине»
Задачи:**1. Совершенствовать работу рук кролем.
2. Изучить кроль на спине полная координация.
3.Продолжать согласовывать работу рук, ног с дыханием.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди полная координация.
5. Игра «Морские сокровища».
6. Взять доску, держа руками, положить за голову, лечь на воду, ноги работают кролем на спине.
7. Упражнение «Стрела» на спине, ноги работают кролем.
8. Кроль на спине полная координация.

**Занятие 10 «Выносливость»
Задачи:**1. Совершенствовать кроль на груди полная координация.2. Продолжать изучать кроль на спине полная координация.
3. Развивать выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди полная координация .
5. Кроль на спине полная координация.
6. Упражнение «Насос»- дети стоят парами взявшись за руки, лицом друг к другу, далее приседают по очереди, погружая полностью голову в воду.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 11 «Кроль на груди и кроль на спине»
Задачи:**1.Продолжать совершенствовать кроль на груди полную координацию**.**2. Продолжать совершенствовать кроль на спине полную координацию.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ-11. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди, сначала грести правой рукой, затем левой рукой
5. Кроль на груди 2 гребка правой рукой, 2 гребка левой рукой.
6. Упражнение «Стрела» на спине.
7. Сидя на бортике работа ног 1 мин.

**Занятие 12 «Скольжение»
Задачи:**1.Совершенствовать скольжение на груди
2. Совершенствовать работу ног кролем

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение « Поезд в тоннеле» - скольжение на груди через обручи.
5. Упражнение «Мяч».
6. Кроль на спине с доской за головой.
7. Скольжение на груди на задержку дыхание.

**Занятие 13 «Согласованная работа ног»
Задачи:**1. Совершенствовать кроль на груди с согласованием работой ног.
2. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа ног кролем на груди «Стрела»
5. Упражнение «Переправа» - переплыть бассейн произвольным способом в ластах.
6. Упражнение « Морская звезда».
7. Упражнение «Мяч».
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 14 «Плывем кролем на груди»
Задачи:**1. Совершенствовать кроль на груди полную координацию.
2. Закрепить кроль на груди полную координацию.
3. Закрепить скольжение на груди

На суше:
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

В воде:
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на спине « Стрела»
5. Кроль на спине полная координация.
6. Плавание на боку, ноги кроль.
7. Кроль на груди полная координация.

**Занятие 15 «Лягушата (брасс)»
Задачи:**
1.Изучить технику рук брасс
2. Закрепить кроль на груди полная координация
 **На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. На корточках продвигаться вперед, руки держать в воде, имитация руки брасс.
5. Ноги кроль с доской в руках.
6. Упражнение «Стрела» на груди, ноги кроль.

**Занятие 16 «Скользим на спине»
Задачи:**1.Продолжать изучать технику руки брасс.
2. Закрепить скольжение на спине.
3. Закрепить работе ног кролем.

**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа рук брасс, ноги работают кролем.
5. Упражнение «Стрела» на спине, ноги кроль.
6. Работа ног кролем с доской в руках.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 17 «Лягушата (брасс)»
Задачи:**
1. Продолжать изучать технику брасс руки.
2. Совершенствовать технику кроль на груди.
3. Совершенствовать скольжение на груди.

**На суше:**
ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа рук стилем брасс, ноги работают кролем.
5. Упражнение «Стрела» на груди, ноги кроль.
6. Кроль на груди, гребок в одну сторону правой, в другую левой.
7. Игра «Морские сокровища».

**Занятие 18 «Утюжки»
Задачи:**1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.
2. Изучение техники стиль брасс ноги.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение руки кроль, ноги не двигаются.
5. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
6. Работа ног кролем, в руках доска.

**Занятие 19 «Выносливость»
Задачи:**1. Изучение техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 20 «Задерживаем дыхание»
Задачи:**1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
2. Дальнейшее обучение плаванию на спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

**На суше:**ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Вода кипит» -выдохи в воду.
5. Плавание кролем на груди в полной координации.
6. Плавание кролем на спине в полной координации.
7. Самостоятельное плавание.

**Занятие 21 «Лягушата (брасс)»
Задачи:**1. Совершенствование технику брасс руки.
2. Закрепить скольжение на груди.
 **На суше:**ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа рук брасс, ноги кроль.
5. Игра «Морские сокровища»-достаем игрушки со дна бассейна, при нырянии, руки работают брассом.
6. Скольжение на груди от бортика, ноги работают кролем.
7. Упражнение «Стрела»

**Занятие 22 «Скольжение»
Задачи:**1. Совершенствование технику брасс руки.
2. Закрепить скольжение на груди.
3. Совершенствовать технику брасс ноги.
 **На суше:**ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа рук брасс, ноги кроль.
5. Игра «Морские сокровища»-достаем игрушки со дна бассейна, при нырянии, руки работают брассом.
6. Скольжение на груди от бортика, ноги работают кролем.
7. Упражнение «Стрела», ноги работают брассом.

**Занятие 23 « Плывем брассом и на спине»**
**Задачи:**1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Самостоятельные игры.

 **Занятие 24 «Согласование с дыханием»**
**Задачи:**1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
2. Дальнейшее обучение плаванию на спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

**На суше:**ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Вода кипит» -выдохи в воду.
5. Плавание кролем на груди в полной координации.
6. Плавание кролем на спине в полной координации.
7. Самостоятельное плавание.

**Занятие 25 «Дельфинчики»
Задачи:**
1. Изучение техники дельфин ноги.
2. Совершенствовать технику брасс полная координация.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Винт»- руки прижаты, лечь на воду горизонтально, вращение туловища на 360 градусов.
5. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
6. Упражнение «Стрела» ноги дельфин в ластах.
7. Плавание стилем брасс полная координация.

**Занятие 26 «Дельфинчики»**
**Задачи:**
1. Изучение техники дельфин ноги.
2. Совершенствовать технику брасс полная координация.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Винт»- руки прижаты, лечь на воду горизонтально, вращение туловища на 360 градусов.
5. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
6. Упражнение «Стрела» ноги дельфин в ластах.
7. Плавание стилем брасс полная координация.
8. Дыхательное упражнение «Насос».

**Занятие 27»Закрепление стиля дельфин»**
**Задачи:**
1. Изучение техники рук дельфин.
2. Продолжение изучения техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
 **Занятие 28 «Плывем дельфином правильно»**
**Задачи:**
1. Изучение техники рук дельфин.
2. Продолжение изучения техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»

**Занятие 29 «Без остановки»
Задачи:**
1. Обучение плаванию кролем на груди, на спине в полной координации.
2. Побуждение проплывать без остановки 8м произвольным способом

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание кролем на спине в ластах.
6. Плавание кролем на груди в ластах.
7. Скольжение на груди от бортика на задержку дыхания.

**Занятие 30 «Выносливость»**
**Задачи:**1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 31 «Скольжение»
Задачи:**
1. Изучение техники рук дельфин.
2. Продолжение изучения техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»

**Занятие 32 «Дельфинчики»
Задачи:**
1. Изучение техники рук дельфин.
2. Продолжение изучения техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»
9. На спине, руки вытянуты вверх, ноги работают дельфином
10. Плавание на боку, ноги дельфин.

**Занятие 33 « Плывем на задержку дыхания»
Задачи:**
1.Обучение плаванию на задержку дыхания.
2. Совершенствование плавания на спине.
3. Совершенствования скольжения на боку, спине и груди.
 **На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
5. Скольжение на спине.
6. Скольжение на боку (на правом, затем на левом).
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 34 «Скольжение на боку»
Задачи:**
1.Обучение плаванию на задержку дыхания.
2. Совершенствование плавания на спине.
3. Совершенствования скольжения на боку, спине и груди.
4. Закрепление стиля кроль полная координация. **На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
5. Скольжение на спине.
6. Скольжение на боку (на правом, затем на левом).
7. Кроль на груди полная координация.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 35 «Утюжки»
Задачи:**
1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Игра «Лягушата» прыжки вперед по дну бассейна.
8. Игра «Водное поло».

**Занятие 36 «Скользим на спине»
Задачи:**
1. Изучение техники рук дельфин.
2. Продолжение изучения техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»
9. На спине, руки вытянуты вверх, ноги работают дельфином
10. Плавание на боку, ноги дельфин.

**Занятие 37 «Без остаеовки»
Задачи:**
1. Закрепление плавания кролем на груди, на спине в полной координации.
2. Побуждение проплывать без остановки 8м произвольным способом

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание кролем на спине в ластах.
6. Плавание кролем на груди в ластах.
7. Скольжение на груди от бортика на задержку дыхания.

**Занятие 38 «Скользим на груди»
Задачи:**1. Совершенствование техники рук дельфин.
2. Совершенствование техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на груди

**На суше:**
ОРУ-2
1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на
носки, напрячься.
2. расслабиться, опуститься на пятки.
3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,
напрячься.
4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,
присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,
сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и
прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий
вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук
(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,
прыжками.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»
9. На груди, руки вытянуты вверх, ноги работают дельфином
10. Плавание на боку, ноги дельфин.
11. Упражнение «Винт»

**Занятие 39 «Плывем кролем на груди»
Задачи:**
1. Закрепление стиля кроль на груди в полной координации.
2. Развивать выносливость при ускоренных отрезках.

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Кроль в полной координации ускорение по 8 м.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 40 «Комплекс»
Задачи:**
1. Изучить комплексное плавание.
2. Закрепить скольжение на спине.

**На суше:**ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Комплексное плавание по 8 метров, с остановкой (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди полная координация).
5. Упражнение «Стрела» ноги кроль на спине.
6. Скольжение от бортика под водой на спине с выходом.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 41 «Комплекс»
Задачи:**
1. Изучить комплексное плавание.
2. Закрепить скольжение на спине.

**На суше:**ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Комплексное плавание по 8 метров, с остановкой (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди полная координация).
5. Упражнение «Стрела» ноги кроль на спине.
6. Скольжение от бортика под водой на спине с выходом.
7. Скольжение в переход в брасс.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 42 « Выносливость»
Задачи:**
1. Закрепить скольжение на груди.
2. Совершенствовать комплексное плавание.

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Комплексное плавание по 8 метров, с остановкой (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди полная координация).
5. Упражнение «Стрела» ноги кроль на спине.
6. Скольжение на грудина задержку дыхания.
7. Скольжение сквозь обруч.

**Занятие 43 «Утюжки»
Задачи:**
1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ- 1
1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.
3. и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми
ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,
поочередное приседание с выдохом.
5. и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине
напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Игра «Лягушата» прыжки вперед по дну бассейна.
8. Игра «Водное поло».

**Занятие 44 «Кроль на груди»
Задачи:**
1. Закрепление стиля кроль на груди в полной координации.
2. Развивать выносливость при ускоренных отрезках.

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Кроль в полной координации ускорение по 8 м.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 45 «Прыжки»
Задачи:**
1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд. 2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Прыжки с бортика вперед.
7. Прыжки с бортика с продвижением вперед.
8. Скольжение на груди, ноги кроль с доской.

**Занятие 46 «Прыжки»
Задачи:**1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд.
2. Закрепление техники кроль на спине в полной координации.
 **На суше:**ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа ног кролем с доской в руках.
5. Упражнение «Морская звезда».
6. Упражнение «Винт».
7. Кроль на груди полная координация.

**Занятие 47 «Комплекс»
Задачи:**
1. Закрепить комплексное плавание.
2. Закрепить скольжение на спине.

**На суше:**ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Комплексное плавание по 8 метров, с остановкой (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди полная координация).
5. Упражнение «Стрела» ноги кроль на спине.
6. Скольжение от бортика под водой на спине с выходом.
7. Скольжение в переход в брасс.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 48 «Дельфинчики»
Задачи:**
1. Совершенствование техники рук дельфин.
2. Совершенствование техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на груди

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»
9. На груди, руки вытянуты вверх, ноги работают дельфином
10. Плавание на боку, ноги дельфин.
11. Упражнение «Винт».

**Занятие 49 «Задерживаем дыхание»
Задачи:**
1.Обучение плаванию на задержку дыхания.
2. Совершенствование плавания на спине.
3. Совершенствования скольжения на боку, спине и груди.
**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
5. Скольжение на спине.
6. Скольжение на боку (на правом, затем на левом).
7. Кроль на груди полная координация.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 50 « Кроль на груди»
Задачи:**
1. Совершенствовать технику плавания кроль.
2. Совершенствовать скольжение на груди.

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
5. Скольжение на спине.
6. Скольжение на боку (на правом, затем на левом).
7. Кроль на груди полная координация.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 51 «Прыжки»
Задачи:**
1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд. 2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

**На суше:**
ОРУ-3
1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище
наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять
ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,
расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,
круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. и. п. о. с. махи рук снизу вверх.
8.и.п . о. с. туловище в наклоне имитация рук стилем «кроль на груди»
9. и. п. о. с имитация рук стилем «кроль на спине»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Прыжки с бортика вперед.
7. Прыжки с бортика с продвижением вперед.
8. Скольжение на груди, ноги кроль с доской.

**Занятие 52 «Скользим с доской»
Задачи:**
1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд. 2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Прыжки с бортика вперед.
7. Прыжки с бортика с продвижением вперед.
8. Скольжение на груди, ноги кроль с доской.

**Занятие 53 «Кроль на спине»
Задачи:**
1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**.
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 54 «Комплекс»
Задачи:**

1. Закрепить комплексное плавание.

2. Закрепить скольжение на груди.

**На суше:**

ОРУ-4

1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.

2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.

3. Приседания с выносом рук вперед.

4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.

5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)

6. Вращения рук ( по одной, по две)

7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»

8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»

9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**

1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).

2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .

3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.

4. Комплексное плавание по 8 метров, с остановкой (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди полная координация).

5. Упражнение «Стрела» ноги кроль на спине.

6. Скольжение от бортика под водой на груди с выходом.

7. Скольжение в переход в брасс.

8. Самостоятельные игры

**Занятие 55 «Выносливость»
Задачи:**1. Совершенствование техники рук дельфин.
2. Совершенствование техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на груди.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»
9. На груди, руки вытянуты вверх, ноги работают дельфином
10. Плавание на боку, ноги дельфин.
11. Упражнение «Винт»
 **Занятие 56 «Кроль на груди»
Задачи:**1. Совершенствовать технику плавания кроль.
2. Совершенствовать скольжение на груди.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
5. Скольжение на спине.
6. Скольжение на боку (на правом, затем на левом).
7. Кроль на груди полная координация.
8. Самостоятельные игры.
 **Занятие 57 «Кто дальше?»
Задачи:**1. Проплывать наибольший отрезок на задержку дыхания.
2. Закреплять кроль на груди.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»
 **В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа ног кролем на груди с доской в руках.
5. Скольжение на груди на задержку дыхания.
6. Раздельный кроль на груди.
7. Упражнение «Насос».

**Занятие 58 «Прыжки»
Задачи:**
1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд.
2. Закрепление техники кроль на спине в полной координации.
 **На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа ног кролем с доской в руках.
5. Упражнение «Морская звезда».
6. Упражнение «Винт».
7. Кроль на груди полная координация.

**Занятие 59 «Ускорения»
Задачи:**
1. Закрепление стиля кроль на груди в полной координации.
2. Развивать выносливость при ускоренных отрезках.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»
**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Кроль в полной координации ускорение по 8 м.
7. Самостоятельные игры.
 **Занятие 60 « Развитие выносливости»
Задачи:**
1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Самостоятельные игры.

**Занятие 61 «Дельфинчики»
Задачи:**
1. Закрепление техники рук дельфин.
2. Закрепление техники ног дельфин.
3. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Прыжки по дну бассейна, с продвижением вперед, руки имитируют работу дельфин.
5. Работа рук дельфином, ноги работают кролем.
6. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
7. Руки брасс, ноги дельфин.
8. Дыхательное упражнение «Насос»

**Занятие 62 «Утюжки»
Задачи:**

1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники кроль на спине.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Кроль ноги на спине, с доской за головой.
6. Кроль на спине полная координация.
7. Игра «Лягушата» прыжки вперед по дну бассейна.
8. Игра «Водное поло».

**Занятие 63 «Скольжение на боку»
Задачи:**
1.Обучение плаванию на задержку дыхания.
2. Совершенствование плавания на спине.
3. Совершенствования скольжения на боку, спине и груди.
 **На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»
**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
5. Скольжение на спине.
6. Скольжение на боку (на правом, затем на левом).
7. Ускорения на спине по8 м.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 64 «Работа ног»
Задачи:**1.Совершенствовать скольжение на груди
2. Совершенствовать работу ног кролем

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение « Поезд в тоннеле» - скольжение на груди через обручи.
5. Упражнение «Мяч».
6. Кроль на спине с доской за головой.
7. Скольжение на груди на задержку дыхание.

**Занятие 65 «Согласование работы ног с руками»
Задачи:**
1. Совершенствовать кроль на груди с согласованием работой ног.
2. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»
 **В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Работа ног кролем на груди «Стрела»
5. Упражнение «Переправа» - переплыть бассейн произвольным способом в ластах.
6. Упражнение « Морская звезда».
7. Упражнение «Мяч».
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 66 «Комплекс»
Задачи:**
1. Закрепить комплексное плавание.
2. Закрепить скольжение на спине.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Комплексное плавание по 8 метров, с остановкой (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди полная координация).
5. Упражнение «Стрела» ноги кроль на спине.
6. Скольжение от бортика под водой на спине с выходом.
7. Скольжение в переход в брасс.
8. Самостоятельные игры.

**Занятие 67 «Лягушата»
Задачи:**
1. Совершенствование техники брасс ноги.
2. Совершенствование техники брасс на руки.
3. Развивать общую выносливость.

**На суше:**ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Утюжки» ( руки вытянуть вперед, пятки в горизонтальном положении, подтягивать вверх к себе, далее резкий толчок вниз).
5. Работа рук брасс, без ног.
6. Скольжение на груди с выходом брасс.
7. Игра «Лягушата» прыжки вперед по дну бассейна.
8. Игра «Водное поло».

**Занятие 68 «Без остановки»
Задачи:**
1. Закрепление плавания кролем на груди, на спине в полной координации.
2. Побуждение проплывать без остановки 8м произвольным способом

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание кролем на спине в ластах.
6. Плавание кролем на груди в ластах.
7. Скольжение на груди от бортика на задержку дыхания.

**Занятие 69 «Прыжки»
Задачи:**
1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд. 2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Кроль на груди упражнение (по одной руке 8м)
5. Раздельный кроль (после полного гребка одной руки, следующая рука выполняет гребок).
6. Прыжки с бортика вперед.
7. Прыжки с бортика с продвижением вперед.
8. Скольжение на груди, ноги кроль с доской.

**Занятие 70 «Стрела»
Задачи:**
1. Закрепление техники дельфин ноги.
2. Совершенствовать технику брасс полная координация.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Упражнение «Винт»- руки прижаты, лечь на воду горизонтально, вращение туловища на 360 градусов.
5. Упражнение «Стрела» ноги работают дельфином.
6. Упражнение «Стрела» ноги дельфин в ластах.
7. Плавание стилем брасс полная координация.

**Занятие 71 « Повторяем все»
Задачи:**
1. Развить силовые качества.
2. Закрепить все виды плавания.

**На суше:**
ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Контрольный тест кроль полная координация кроль.
5. Контрольный тест брасс полная координация.
6. Контрольный тест кроль на спине полная координация.
7. Контрольный тест дельфин полная координация.

**Занятие 72 « Скольжение»
Задачи:**1. Закрепление скольжения на груди.
2. Закрепление скольжения на спине.

**На суше:**

ОРУ-4
1. Ходьба на месте. Прыжки с хлопками.
2. «Мельница» и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.
3. Приседания с выносом рук вперед.
4. Прыжки с полу-приседа с вытягиванием рук вверх.
5. Махи рук (снизу вверх, в стороны)
6. Вращения рук ( по одной, по две)
7. и. п. о. с. имитация рук стилем «кроль на груди»
8. и. п. о. с. имитация рук стилем « кроль на спине»
9. и. п. о .с. имитация рук стилем «дельфин»

**В воде:**
1. Ходьба по бассейну (по одному, парами, шеренгой).
2. Прыжки у бортика (из полу приседа) .
3. Держась за поручень руками, работа ног кролем.
4. Скольжение на груди, руки вверху, ноги кроль
5. Скольжение на спине с доской за головой, ноги кроль.
6. Самостоятельные игры.

 **Список методической литературы**

1. **Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду** / В.И.Логинова, Т.И. Ноткина и др.; Под ред. Т.И.Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М.Гурович: Изд. 2-е, переработанное. – СПб.: Акцидент, 1996. – 224 с. ISBN 5-88375-020-6

2. **План-программа образовательно-воспитательной работы в детском саду.**Методическое пособие для воспитателей / Сост. Н.В.Гончарова и др.; под ред. З.А.Михайловой. – СПб: Акцидент, 1997. – с. 221 / (Библиотека программы «Детство»).

3. **Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.**– СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80с.

4. **Осокина Т.И. и др**. **Обучение плаванию в детском саду**: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – М.: Просвещение, 1991.-159 с.: ил.- ISBN 5-09-001639-9

5. **Осокина Т.И. Как научить детей плавать:**Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.

6. **Осокина Т.И. Как научить детей плавать:**Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.

7. **Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.**Пособие для воспитателя дет. сада. Изд.

2-е, испр. для воспитателя дет. сада 1978, 287 с. с ил.

8. **Лёвин Г. Плавание для малышей**. Пер. с нем. Микулина Л.Е. М., «Физкультура и спорт», 1974.

9. **Как обеспечить безопасность дошкольников**: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошк. возраста: Кн. Для воспитателей дет. сада / К.Ю Белая, В.Н. Зимовина, Л.А. Кондрынская и др. – М.: Просвещение, 2000. – 94 с.: ил. – ISBN 5-09-009742-9.

10. **Физическое воспитание детей дошкольного возраста:**Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В.А.Андерсон, Л.А.Викс, Л.С.Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. М.: Просвещение, 1991. – 63 с: ил.- ISBN 5-09-003271-8.

11. **Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей:**Пособие для воспитателя дет. сада. для воспитателя дет. сада, 1986. – 128 с., ил.

12.**Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей:** Пособие для воспитателя дет. сада. для воспитателя дет. сада, 1985. – 128 с., ил.

13.**Никитин Б.Н., Никитин Л.А. Мы и наши дети.**– Ростов-на-Дону: Издательство «Молот», 1991. – 216 с.

14. **Оказание первой помощи пострадавшим от травм:**Методические рекомендации / Сост. М.М. Масленников. – Ульяновск: УИПКПРО, 2003. – 64 с.

15. **Волкова С.С. Как воспитать здорового ребёнка.** – К: Рад. Школа, 1981- 6л (Б - ка для родителей).