

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребёнка — детский сад № 95 «Родничок»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 2
от 12 октября 2015 г.

Утверждена
приказ № 188 от 13.10.2015 г.

заведующий

МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 95»

Т.В.Лебедева



**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности
«Учимся плавать»**

Первый год обучения

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ОКТАБРЬ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 1	Знакомство, вводная беседа о правилах поведения в бассейне и в воде.	Воспитывать безбоязненное отношение к воде. Познакомить с правилами поведения в бассейне и в воде. Научить, правильно подниматься и спускаться по лесенке в бассейн.	Войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика держась за поручень. Самостоятельные игры в воде по желанию ребёнка.
Занятие 2	Ознакомление со свойствами воды.	Познакомить детей с сопротивлением воды. Воспитывать безбоязненное отношение к воде. Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; активно продвигаться в ней.	Войти в воду самостоятельно при небольшой помощи преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.
Занятие 3	Свойства воды. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.
Занятие 4	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Ходьба парами, группой, держась за руки. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. Стоя на дне, слегка наклонившись вперёд, двигать обеими руками вправо-влево, вперёд- назад имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде. Игры: «Цапля», «Дровосек в воде».
Занятие 5	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 6	Передвижения в воде	Продолжать учить детей передвигаться в воде самостоятельно. Ознакомить с движениями ног.	Бегать в воде до обозначенного места. Повторить 2 - 3 раза. Присесть оттолкнуться ногами от дна постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше. Приседая опуститься в воду до глас. Игры: «Карусели», «Дровосек в воде».
Занятие 7	Передвижения в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой	Войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 8	Передвижения в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	Самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть. Свободные игры с игрушками.

НОЯБРЬ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 9	«Брызги»	Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить погружению в воду с головой.	На глубине присесть, набрать в ладони воду и опустить в неё лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе. Побрызгать друг другу в лицо водой. Игры: «Волны на море», «Фонтан»
Занятие 10	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	Войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.
Занятие 11	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	: Войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 12	Погружение в воду с головой и	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде	Войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в

	всплытие	учить ориентироваться в пространстве. Учиться всплывать.	воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 13	Погружение с головой и всплытие.	Продолжать учить погружаться в воду с головой. Ознакомление с правильным выдохом	Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться. Стоя в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. Сделать вдох и подуть на оду, как на горячий чай. Игры: «Бегом за мячом», «Коробочка». Свободное купание.
Занятие 14	Погружение с головой и всплытие	Продолжать учить погружаться в воду с головой. Ознакомление с правильным выдохом. Продолжать учить всплыванию.	Стоя в воде. присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, закрыть его, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать), приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Игры: «Хоровод», «Бегом за мячом». Свободное купание.
Занятие 15	Упражнения, обучающие дыханию	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 16	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	Войти, окунуться. Ходить в полуприсяде, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.

ДЕКАБРЬ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 17	Упражнения, обучающие дыханию	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. Обучать прыжкам с погружением в воду. продолжать учить правильному выдоху в воду.	Войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 18	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать учить выдоху в воду	Вход в воду построение около бортика. Выдохи в воду с произнесением звука (у). Скользить на груди работая ногами как при плавании «кроль» на груди. Упражнения: «Акула» «У кого больше пузырей?», «Насос». Игры: « Пузырь», «Водолазы».
Занятие 19	Горизонтальное положение в воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.	Войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках.
Занятие 20	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	Войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно присесть, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»
Занятие 21	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем	Войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движениями . ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками
Занятие 22	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	Войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». « Пятнашки на воде» Самостоятельное плавание.
Занятие 23	Упражнения, обучающие скольжению на	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	Войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра

	грудь		«Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 24	Упражнения, обучающие скольжению на груди	Осваивать скольжение на груди с доской; продолжать обучать принимать правильное горизонтальное положение тела в воде	Упражнения: скольжение с доской ;«Петушок»; « Курица бежит»: легкий бег по диагонали бассейна; «Лягушата веселятся»: прыгать на месте без опоры. Игра: «Мы в аквапарке»

ЯНВАРЬ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 25	Упражнения, обучающие скольжению на груди	Продолжать обучать скольжению на груди при помощи вспомогательных средств; продолжать осваивать выдох в воду	Упражнения; скольжение на груди; «Гусиный шаг»; «Догони рыбку»; « Спой песенку рыбки»; Игра «Мы в аквапарке»
Занятие 26	Упражнения, обучающие скольжению на груди и спине	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	Войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.
Занятие 27	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».
Занятие 28	Скольжение на спине с поддержкой	Обучение скольжению на спине; закреплять умение скольжению на груди	Войти в воду окунуться головой. Скольжение на спине с поддержкой; скольжение на спине с поддерживающими средствами. Скольжение на груди по длине бассейна. Игра «Пятнашки на воде»; «Рыбак и рыбки».
Занятие 29	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем	Войти в воду, окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.
Занятие 30	Всплывание и лежание на воде на груди и спине.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	Войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками

ФЕВРАЛЬ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 31	Разучивание движения ног как при способе «кроль» на груди.	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	Войти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».
Занятие 32	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	Войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.
Занятие 33	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	Войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.
Занятие 34	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.
Занятие 35	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног;	Войти в воду, окунуться с головой. «Посмотри на меня» погружаться в воду, стоя в парах и держась за руки. «Звезда» лежание на груди, и спине. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди.

		совершенствовать умение выдоха в воду.	Игра «Гуси»
Занятие 36	Скольжение с предметом в руках с работой ног.	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Войти в воду, окунуться, выполнить выдохи в воду. Скользить с пенопластовой доской на груди работая ногами как при плавании способом «кроль». Упражнения: «Подводная лодка2: погружаться в воду, поднимая одну руку вверх («перископ»); «Звезда»: лежание на груди. Игра: «Пушбол»
Занятие 37	Скольжение на груди с выдохом.	Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию	Войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».
Занятие 38	Дальнейшее обучение скольжению на груди и спине, закрепление пройденного материала	Продолжать обучать скольжению на груди и спине, закреплять выдох в воду	Войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Скользить на спине при помощи поддерживающих средств. Игры «Водолазы»; «Щука»; «Поезд в тоннель». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.

МАРТ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 39	Дальнейшее обучение скольжению на груди и спине, закрепление пройденного материала	Продолжать обучать скольжению на груди и спине с правильной работой ног закреплять выдох в воду,	Войти в воду, окунуться. Приседания с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Скользить на спине при помощи поддерживающих средств. Игры: «Пушбол». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.
Занятие 40	Лежание на воде.	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	Войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». «Пятнашки на воде» Самостоятельное плавание.
Занятие 41	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза	Войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 42	Закрепление приобретённых навыков	Закреплять умения; лежать на воде; скользить на груди; на спине с работой ног способом «кроль».	Игры: «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»
Занятие 43	Закрепление приобретённых навыков	Закреплять умения; лежать на воде; скользить на груди; на спине с работой ног способом «кроль». Доставить детям радость.	Игры: «Гуси», «Пушбол», «Смелые ребята», «Щука», «Пятнашки на воде».
Занятие 44	Упражнения для правильной работы ног.	Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду. Воспитывать смелость.	Вход в воду построение около бортика. Ходить в положении полуприседа с наклоном вперёд и работать прямыми руками, как при плавании способом «кроль» на груди. Скольжение на груди по длине бассейна. Упражнения: «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища. Игра «Невод».
Занятие 45	Лежание на воде и скольжение без помощи предметов	Обучать детей умению ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. Продолжать обучать скольжению без помощи доски. Воспитывать смелость.	Упражнения: «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч. «Стрела» - оттолкнуться от бортика и попробовать проскользить, руки и ноги вытянуты. «Кто быстрее переправится на другой берег?» - бег по бассейну, загребая воду руками. Игра «Мы весёлые ребята», «Поезд в тоннель».

Занятие 46	Скольжение на груди с выдохом.	Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию	Войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».
Занятие 47	Скольжение на груди с разными положениями рук	Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки вдоль туловища. Продолжать обучать правильно работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».	Упражнения «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди. 2-3 раза – кисти рук не соединены; 2-3 раза – одна ладонь лежит на другой. Плавание с пенопластовой доской на груди при помощи движений ног способом «кроль» - 3 минуты. Игра «Затейники».

АПРЕЛЬ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 48	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	Войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.
Занятие 49	Скольжение на спине и на груди	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук вперёд лицом, вперёд спиной. Держась за бортик, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду-выдох. «Стрела» - скольжение на груди. «Стрела» - скольжение на спине. Игры «Водолазы», «Весёлые ребята».
Занятие 50	Продолжать обучать движениям ног как при способе «кроль» на груди.	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	Упражнения; скольжение на груди; «Гусиный шаг»; «Догони рыбку»; «Спой песенку рыбке»; Игра «Мы в аквапарке»
Занятие 51	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».
Занятие 52	Упражнения, обучающие дыханию	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 53	Упражнения, обучающие дыханию	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	Войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.
Занятие 54	Упражнения, обучающие нырянию	Учить нырять с продвижением вперед под водой. Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками.	Упражнения: «Дельфины» - нырять с продвижением вперед. «Достань дно руками» - погружение в воду с доставанием дна руками. Держась за бортик руками, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду – выдох. Игра «Найди клад».
Занятие 55	Упражнения, обучающие нырянию	Учить нырять правильно, делая вдох и выдох с поворотом головы; упражнять в работе прямыми ногами. Учить доставать предметы со дна. Воспитывать умения выполнять правила: нельзя нырять навстречу друг другу.	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, тело опущено в воду. «Дельфины» - ныряние с продвижением вперед, тело входит в воду постепенно. Держась за бортик руками, выполнять упражнения на дыхание: поворот головы в сторону – вдох, лицо в воду – выдох. «Достань дно руками» - погружение в воду с доставанием дна руками. Игры: «Смелые ребята», «Охотники и утки».
Занятие 56	Закрепление навыков: скольжения, погружения в воду с открытыми глазами.	Закреплять умения скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами	Упражнения: «Торпеда» - скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом «кроль». Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног – способом «кроль» (руки – медленно, ноги - быстро). Игра «Удочка».

МАЙ

Занятия	Тема	Цель и задача	Краткое содержание занятия
Занятие 57	Закрепление навыков погружения в воду с задержкой дыхания и всплытия	Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.	Упражнения: держась за доску скользить, работая ногами как при плавании способом «кроль». Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль». «Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой. Игра «Поезд в тоннель».
Занятие 58	Закрепление навыка работы ног способом «Кроль».	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук вперёд лицом, вперёд спиной. Держась за бортик, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду – выдох. «Стрела» - скольжение на груди. «Стрела» - скольжение на спине. Игры «Водолазы», «Весёлые ребята».
Занятие 59	Продолжать учить выдоху в воду	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание	Вход в воду построение около бортика. Выдох в воду с произнесением звука (у). Скользить на груди работая ногами как при плавании «кроль» на груди. Упражнения: «Акула» «У кого больше пузырей?», «Насос». Игры: « Пузырь», «Водолазы».
Занятие 60	Закреплять умения скользить на груди и спине, не работая руками.	Закреплять умения скользить на груди и на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: бег по бассейну с работой рук по диагонали и в обратном направлении. «Стрела» - скольжение на груди и спине - руки вдоль туловища. «Попади в цель» - скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч. Игра «Море волнуется».
Занятие 61	Совершенствовать навык погружения под воду	Продолжать обучать скольжению на груди и на спине, совершенствовать навык погружения под воду с выдохом.	Упражнения: бег поперёк бассейна помогая себе руками, «Медуза» - лежать, опустив лицо в воду. Упражнение на дыхание: прыжок вверх – вдох, погрузиться в воду – выдох. «Стрела» - скольжение на груди и на спине. Игра «Передай предмет под водой».
Занятие 62	Диагностика плавательной активности ребёнка	Проверить плавательную деятельность ребёнка с помощью тестирования.	- Нырание: пытаться проплыть тоннель; - подныривание под гимнастическую палку пытаться достать предмет со дна. Продвижение в воде: - упражнения в паре на буксире; - бег парами; - скольжение на груди.
Занятие 63	Диагностика плавательной активности ребёнка	Проверить плавательную деятельность ребёнка с помощью тестирования.	Выдох в воду: - упражнение на дыхание « ветерок»; - вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Занятие 64	Диагностика плавательной активности ребёнка	Проверить плавательную деятельность ребёнка с помощью тестирования.	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

