

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
приказом № 188 от 13.10.2015 г.
заведующий
МОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 95»
Т.В.Лебедева

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

Третий год обучения

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ОКТАБРЬ			
Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 1	Правила поведения в бассейне	Повторить правила поведения в бассейне. Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.	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 2	Погружение под воду с задержкой дыхания.	Учить детей отрывать ноги от дна бассейна. Закреплять умение погружаться в воду с задержкой дыхания. Воспитывать решительность.	Вход в воду построение около бортика. Упражнения: «Покажи пятки» - нырнуть с отрыванием ног от дна. «Кто быстрее?» - прыжки на обеих ногах до противоположного бортика. Держась одной рукой за бортик, другой обхватить колени, прижав их к груди и присесть (считать до 10). Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди. Игра с игрушками.
Занятие 3	Погружение под воду с задержкой дыхания.	Обучать детей погружаться подводу и делать выдох под водой. Продолжать обучать скольжению с доской, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами. Воспитывать решительность	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками. Руки на поясе – вдох, опускаясь с головой под воду – выдох. Держась за доску, скользить до противоположного бортика, отталкиваясь от дна обеими ногами. Игра «Поезд в тоннель».
Занятие 4	Погружение под воду головой вниз.	Закреплять погружение под воду головой вниз с продвижением вперед. Закрепить умение скользить на груди.	Упражнения: ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперед, с работой рук, как при плавании способом «кроль» на груди. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Игры «Дельфины», «Буксир».
Занятие 5	Погружение под воду с задержкой дыхания и всплытие.	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 6	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы	1. стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов в воду. 2. Лёжа в упоре на мелком месте. Выполнять движения ног как при плавании кролем, то же самое в упоре сзади. Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их. Игры :»Покажи пятки», «Фонтаны», «Смелые ныряльщики».
Занятие 7	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди.	Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде, упражнять в выдохе из воды, совершенствовать работу ног как при плавании кролем.	1. стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов в воду. 2. Лёжа в упоре на мелком месте. Выполнять движения ног как при плавании кролем, то же самое в упоре сзади. Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их. Игры :»Покажи пятки», «Фонтаны», «Смелые ныряльщики».
Занятие 8	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди.	Учить задерживать дыхание на счёт до пяти. Выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе.	Упражнения: бег поперёк бассейна – «Кто быстрее?». Упражнения «Поплавок», «Медуза». Упражнение на дыхание – «Насос». Игра «Невод».

НОЯБРЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 9	Отрабатывать выдох в воду.	Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне. Отрабатывать выдох в воду.	Упражнения: хождение по дну бассейна, помогая себе руками. Упражнение на дыхание – сделать вдох, погрузиться в воду. Упражнение «Поплавок». Игра «Покажи пятки».
Занятие 10	Упражнения, обучающие работе рук при плавании кроль на груди	Учить выполнять гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.	Упражнения: держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду- выдох. Игра «Плавучие стрелы». Упражнения: скользить на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, встать; тоже – другой рукой. Скользить на спине, медленно прижать к себе одну руку, гребок через сторону; тоже – другой рукой. Игра с надувными игрушками.

Занятие 11	Упражнения, обучающие работе рук при плавании кроль на груди	Продолжать выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение из любого исходного положения.	Упражнение «Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней. Стоя на месте выполнять упражнение «Мельница». Упражнение «Звезда». Скольжение на спине, на груди. Игра «Затейники».
Занятие 12	Скольжение на груди.	Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закреплять умения делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль».	Упражнения: «Стрела» - скольжение на груди, одна рука вытянута вперёд, другая – вдоль туловища. Держась за бортик руками, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду- выдох. Игра «Плавучие стрелы».
Занятие 13	Упражнения, обучающие работе рук при плавании кроль на груди	Продолжать выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение из любого исходного положения. 2)Закрепление пройденного материала. Лежание на груди, скольжение на спине и груди.	Упражнения: скользить на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, встать; тоже – другой рукой. Скользить на спине, медленно прижать к себе одну руку, гребок через сторону; тоже – другой рукой. Игра «Вратарь».
Занятие 14	Упражнения, обучающие скольжению на спине.	Обучать умению лежать на спине, вытянув тело; при нырянии открывать в воде глаза.	Упражнения: держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; тоже – другой рукой. Скольжение на спине. Упражнение на дыхание «Насос». Игра «Невод».
Занятие 15	Упражнения, обучающие скольжению на спине.	Учить правильно, скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	Упражнения: ходьба по бассейну с изменением направления. Бег по дну бассейна, загребая воду руками. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; тоже – другой рукой. Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Водолазы».
Занятие 16	Упражнения, обучающие скольжению на спине.	Продолжать учить скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	Упражнения: ходьба по бассейну в положении полуприседа с полным погружением; закреплять правило: не толкать, плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность. Скользить на спине при помощи плавательной доски. Упражнение «Медуза». Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика. Игра «Поезд в тоннель».
Занятие 17	Упражнения, обучающие скольжению на спине.	Упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине; продолжать учить выполнять скольжение, выпрямляя тело в воде.	Упражнения: бег по дну бассейна помогая себе руками. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. Погружение в воду с открыванием глаз. Игра «Хоровод».

ДЕКАБРЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 18	Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок», «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 19	Скольжение с предметами.	Закрепление пройденного материала. Скольжение с доской, скольжение с мячом. Скольжение без предметов. Скольжение с работой рук.	Упражнения: бег «змейкой» по бассейну, прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Скольжение на спине с доской, скольжение с мячом. Скольжение с попеременными круговыми движениями прямых рук. Игра «Сомbrero».
Занятие 20	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием «кролем» на груди.	Упражнения: стоя на наклоне, держась за бортик, поочерёдные гребки руками, с поворотом головы для вдоха. Также упражнение, но в ходьбе. Скольжение с работой ног в согласовании с дыханием «Кролем» на груди. «Кто дальше проплывёт?» плавание произвольным способом. Игра «Салки».
Занятие 21	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Учить выполнять выдох – вдох при плавании с доской, совершенствовать работу ног. Учить работе рук, как при плавании кролем.	1. скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. 2. Плавание с доской с различными заданиями. 3. Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна. Игры: « Качели», «Поплавок», «Медуза».

Занятие 22	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе.	Упражнения: хождение по дну левым (правым) боком вперёд. Бег по дну, помогая себе руками. Упражнения на дыхание – «Насос». Наклонившись вперёд подбородком касаясь воды, поочерёдно работать руками (вперёд и назад). Игра «Футбол».
Занятие 23	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Учить правильно, скользить на спине.	Упражнения: ходьба по бассейну с изменением направления. Бег по дну бассейна, загребая воду руками. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; тоже – другой рукой. Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Водолазы».
Занятие 24	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: «Стрела на спине», «Стрела на груди» - руки вдоль туловища; «Медуза». Игра «Буксир».
Занятие 25	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Обучать скользить на спине. Продолжать обучать согласованной работе рук и дыханию, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	Упражнения: «Стрела на спине», «Стрела на груди». Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. Игра «Дружные ребята».
Занятие 26	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Учить правильно, скользить на спине.	Упражнения: ходьба по бассейну с изменением направления. Бег по дну бассейна, загребая воду руками. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; тоже – другой рукой. Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Водолазы».

ЯНВАРЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 27	Обучение повороту	Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды. Обучение повороту	Упражнения: стоя около бортика, наклониться вперёд, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох). Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Буксир».
Занятие 28	Продолжать учить повороту	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда», «Поплавок», «Звезда на спине». С поворотом	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок», «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 29	Продолжать учить повороту	Закрепление пройденного материала. Скольжение с доской, скольжение с мячом. Скольжение без предметов. Скольжение с работой рук. С поворотом.	Упражнения: бег «змейкой» по бассейну, прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Скольжение с попеременными круговыми движениями прямых рук. Игра «Сомбреро».
Занятие 30	Ныряние	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении	Упражнения: бег по бассейну парами – «Чья пара быстрее?». Упражнение на дыхание: рука на поясе – вдох, опуститься в воду с головой – выдох. Упражнение «Достань клад». Скольжение на спине. Игра «Водолазы».
Занятие 31	Ныряние	. 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 вперёд, тело опущено в воду. «Дельфины» - ныряние с продвижением вперёд, 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 32	Ныряние	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении	Упражнения: бег по бассейну парами – «Чья пара быстрее?». Упражнение на дыхание: рука на поясе – вдох, опуститься в воду с головой – выдох. Упражнение «Достань клад». Скольжение на спине. Игра «Водолазы».

ФЕВРАЛЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 33	Ныряние	Учить нырять с продвижением вперёд под водой.	Упражнения: «Дельфины» - нырять с продвижением вперёд. «Достань дно

		Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками.	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 34	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, как при плавании кролем выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем.	1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на груди с работой ног. 3. Выдохи в воду. 4. Скольжение на груди с работой ног. 5. Выдохи в воду. 6. Скольжение на груди с доской. Игры: «Хоровод», «Щука».
Занятие 35	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Совершенствовать работу рук при плавании кролем ⁴ учить согласовывать дыхание с работой рук.	1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна: - упор руками о бортик, поднять голову вверх – вдох, опустить вниз – выдох; - выполнение вдохов и выдохов с поворотом головы в сторону. 2. Скольжение на груди с различным положением рук. Игра: «Волшебные превращения».
Занятие 36	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Совершенствовать работу рук кролем. Продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».выносливость	1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна (10 раз). 2. В скольжении от бортика к бортику (3 м) выполнить: - два гребка кролем (4 раза). Плавание руки работают кролем, ноги – кролем. «Кто дольше сделает звёздочку».
Занятие 37	Скольжение на груди и спине.	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 38	Скольжение на груди и спине.	Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль».	Упражнения: «Стрела» - скольжение на груди, одна рука вытянута вперёд, другая - вдоль туловища, обе руки вытянуты вперёд; руки вдоль туловища. Упражнение «Винт» - скольжение с поворотом на грудь или на спину. Игра «Затейники».
Занятие 39	Скольжение на груди с работой рук способом кроль.	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперёд. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом «кроль». Закрепление пройденного материала.	Упражнения: скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд (темп средний). И.п. – стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Выполнять выдохи в воду под счёт: 1- вдох; 2-3-4-выдох. «Попади в цель» - скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч. Игра «Буксир».
Занятие 40	Закрепление пройденного материала.	Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперёд; учить свободно, ориентироваться в пространстве	Упражнения: ходьба по бассейну парами, лицом и спиной вперёд. Держась за надувную игрушку или доску, скользить в воде. Игра «Буксир».
Занятие 41	Закрепление пройденного материала.	Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды.	Упражнения: стоя около бортика, наклониться вперёд, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох). Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Буксир».

МАРТ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 42	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе	Упражнения: хождение по дну левым (правым) боком вперёд. Бег по дну, помогая себе руками. Упражнения на дыхание – «Насос». Наклонившись вперёд подбородком касаясь воды, поочередно работать руками (вперёд и назад). Игра «Футбол».
Занятие 43	Упражнения, обучающие работе ног при плавании кроль на груди.	Продолжать учить чётко, выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться в воде; упражнять скольжение.	Упражнения: держась за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. Скольжение на груди, скольжение на спине. Игра «Пушбол».
Занятие 44	Закрепление пройденного	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда» ,	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда

	материала.	«Поплавок», «Звезда на спине».	на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 45	Закрепление пройденного материала.	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 46	Скольжение на груди и спине.	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 47	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Продолжать выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение из любого исходного положения.	Упражнения: скользить на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, встать; тоже – другой рукой. Скользить на спине, медленно прижать к себе одну руку, гребок через сторону; тоже – другой рукой. Игра «Вратарь».
Занятие 48	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди» Упражнение «Поплавок».	Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе. Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне.	Упражнения: хождение по дну левым (правым) боком вперёд. Бег по дну, помогая себе руками. Упражнения на дыхание – «Насос». Наклонившись вперёд подбородком касаясь воды, поочередно работать руками (вперёд и назад). Игра «Футбол». Упражнения: хождение по дну бассейна, помогая себе руками. Упражнение на дыхание – сделать вдох, погрузиться в воду. Упражнение «Поплавок». Игра «Покажи пятки».
Занятие 49	Продолжать обучать плаванию « кролем» на спине при помощи движений рук	Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием «кролем» на груди. Продолжать обучать плаванию «кролем» на спине при помощи движений рук.	Упражнения: стоя в наклоне, держась за бортик, поочерёдные гребки руками, с поворотом головы для вдоха. Тоже упражнение , но в ходьбе. «Кто дальше проплывёт?» плавание произвольным способом. Игра «Салки». Упражнения: плавание «кролем» на спине при помощи движений рук, ног. Выдохи в воду с произнесением звука «У». Игра «Охотники и утки».
Занятие 50	Скольжение	Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закреплять умения делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль». Обучать ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закреплять умения скользить на груди, на спине.	Упражнения: «Стрела» - скольжение на груди, одна рука вытянута вперёд, другая – вдоль туловища. Держась за бортик руками, голову повернуть в сторону – вдох, лицо опустить в воду- выдох. Игра «Плавучие стрелы». Упражнения: ходьба по бассейну в наклонном положении с работой рук (лицо в воде). «Стрела», «Торпеда». Игра «Дружные дельфины».

АПРЕЛЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 51	Скольжение на груди и спине.	Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль».	Упражнения: «Стрела» - скольжение на груди, одна рука вытянута вперёд, другая - вдоль туловища, обе руки вытянуты вперёд; руки вдоль туловища. Упражнение «Винт» - скольжение с поворотом на грудь или на спину. Игра «Затейники».
Занятие 52	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда» , «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».
Занятие 53	Скольжение на груди и спине.	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 54	Нырание	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 вперёд, тело опущено в воду. «Дельфины» - ныряние с продвижением вперёд, 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 55	Ныряние	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении	Упражнения: бег по бассейну парами – «Чья пара быстрее?». Упражнение на дыхание: рука на поясе – вдох, опуститься в воду с головой – выдох. Упражнение «Достань клад». Скольжение на спине. Игра «Водолазы».
Занятие 56	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на груди».	Учить выполнять выдох – вдох при плавании с доской, совершенствовать работу ног. Учить работе рук, как при плавании кролем.	1. скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. 2. Плавание с доской с различными заданиями. 3. Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна. Игры: « Качели», «Поплавок», «Медуза».
Занятие 57	Разучивание и совершенствование способа «Кроль на спине»	Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, как при плавании кролем выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем.	1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на груди с работой ног. 3. Выдохи в воду. 4. Скольжение на груди с работой ног. 5. Выдохи в воду. 6. Скольжение на груди с доской. Игры: «Хоровод», «Щука».
Занятие 58	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала. Скольжение на груди, на спине. Закрепление упражнения «Звезда» , «Поплавок», «Звезда на спине».	Упражнения: «Лодка с вёслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук, вперёд, назад; «Звезда на спине», «Поплавок» , «Звезда на груди». Игра «Медведи на льдине».

МАЙ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 59	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Обучение приёмам самопомощи. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Бег с выпрыгиванием из воды. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд. Выдохи в воду – 5раз. Плавание кролем на груди в полной координации. Приёмы самопомощи: - растирание голени и бёдер; - стоя на дне. Сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя; сгибание ноги в коленном суставе назад: - 2мин. Игра: «Удочка»
Занятие 60	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов в воду. – 20 сек. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи рук способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине в полной координации. Игра: «Переправа».
Занятие 61	Диагностика плавательной активности ребёнка	Лежание	1.Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. 2. Упражнение «Звёздочка» на груди, на спине в глубокой воде.
Занятие 62	Диагностика плавательной активности ребёнка	Ныряние	1. Проплытие под «мостом» (несколько звеньев). 2.Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Занятие 63	Диагностика плавательной активности ребёнка	Продвижение в воде	1. Плавание на груди с работой рук, с работой ног. 2. Продвижение с плавательной доской на спине.
Занятие 64	Диагностика плавательной активности ребёнка	Выдох в воду. Плавание.	1 ритмичный вдох и выдох в сочетании с движениями ног. 2. Дыхание в положении лёжа на груди с поворотом головы в сторону. 3. Плавание стилем «Кроль» на груди и спине в полной координации.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень проплыть 14 метров на спине и груди в полной координации. Дыхание произвольное.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребёнок проплывает 10 метров.
- Низкий уровень - не сформированы плавательные навыки.