

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
«Центр развития ребёнка –
детский сад № 95»
Т.В.Лебедева



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

Второй год обучения

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ОКТАБРЬ			
Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 1	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	Самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 2	Ознакомление со свойствами воды.	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	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 3	Свойства воды	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	Продолжать знакомить с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	Войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами
Занятие 5	Повторение упражнений, в воде которые дети уже умеют выполнять.	Ознакомление с задачами обучения плаванию с использованием наглядного материала. Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.	Войти в воду. окунуться. Упражнения «Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде). «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. «Смотри на пузыри»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Игры : «Телефон», «Догони меня».
Занятие 6	Передвижения в воде.	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до	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.
Занятие 7	Продолжать обучать принимать 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 8	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	Войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.
Занятие 9	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>В воде:</i> 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.

НОЯБРЬ			
Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 10	Упражнения, обучающие дыханию	Продолжать обучать выдоху в воду. Закреплять скольжение на груди.	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 11	Упражнения, обучающие дыханию	Обучение выдоху в воду.	Вход в воду построение около бортика. Выдохи в воду с произнесением звука (у). Упражнения: «Укого больше пузырей?», «Насос». Игры: « Пузырь», «Водолазы»
Занятие 12	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	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 13	Упражнения,	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в	<i>В</i> войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с

	обучающие погружению и всплытию	воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.
Занятие 14	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	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 15	Разучивание движения ног	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.	Войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.
Занятие 16	Разучивание движения ног	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.	Войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Присесть и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.
Занятие 17	Разучивание движения 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 вперед 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 18	Разучивание движения ног	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».

ДЕКАБРЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 19	Скольжение на груди .	Продолжать обучение скольжению на груди с пенопластовой доской. Учить ходить в положении полуприседа с наклоном вперед и работой руками, как при плавании «кроль» на груди. Воспитывать смелость	Вход в воду построение около бортика. С доской скользить поперёк бассейна. Скольжение без доски от бортика к бортику. Упражнения: Ходьба с наклоном вперед, работая прямыми руками; стоя на расстоянии 2-3 шагов от бортика лицом к нему, прыгнуть до бортика с минимальным скольжением. «Звезда» Игры: «Море волнуется», «Белые медведи».
Занятие 20	Скольжение на груди с имитацией рук	Продолжать обучать скольжению по воде, вытянув ноги. Закреплять ходьбу по бассейну, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди. Воспитывать смелость.	Упражнения: скольжение поперёк бассейна с доской или игрушкой; ходьба в положении полуприседа наклонившись вперед, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди. Игра «Вратарь».
Занятие 21	Скольжение на груди	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».
Занятие 22	Скольжение на груди	Учить скольжению на груди. Учить детей работать прямыми ногами . как при плавании кроль на груди. Продолжать обучать прыжкам с погружением в во	Вход в воду построение около бортика. Держась прямыми руками за поручень. Работать ногами, как при плавании «Кроль» на груди. Скользить от бортика к бортику. Игра «Караси и карпы». «Пушбол»
Занятие 23	Скольжение на груди с работой ног как при плавании «Кроль» на груди	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».
Занятие 24	Закреплять умения скользить на груди.	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».
Занятие 25	Скольжение на спине	Учить скользить на спине, продолжать учить скользить на груди с прижатыми к туловищу руками.	Упражнения: скольжение на груди, руки прижаты к туловищу. Держась за доску или игрушку скользить на груди, на спине. «Стрела» - скользить на спине. Игра «Невод».
Занятие 26	Скольжение на спине	Обучать скольжению на спине, закреплять умение скользить по поверхности воды с разными положениями рук.	Упражнения: «Торпеда» - скольжение на спине в согласовании с ритмичной работой ног, способом «кроль». Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль». Игра «Удочка».

ЯНВАРЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 27	Скольжение на спине	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 28	Скольжение на груди и спине.	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 29	Работа рук и ног при плавании способом «кроль».	Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	Упражнения: ходьба поперёк бассейна с работой рук, как при плавании способом «кроль». «Достань предмет со дна» - ныряние с доставанием предмета со дна. «Пускаем пузыри» - стоя в кругу, держась за руки – вдох, присесть – выдох в воду. «Стрела» - скольжение на груди. Игра «Охотники утки».
Занятие 30	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 31	Ныряние	Учить нырять с продвижением вперёд под водой. Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками	Упражнения: «Дельфины» - нырять с продвижением вперёд. «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 32	Работа рук при плавании способом кроль на груди и спине	Обучать правильной работе рук как при плавании способом «кроль» на груди и спине. Закреплять умение скользить на груди.	Упражнения: бег по бассейну, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. «Медуза» - лежать на груди. «Стрела» - скользить на груди. Игры «Поезд в тоннель», «Пушбол».

ФЕВРАЛЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 33	Закреплять полученные навыки.	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 вперёд, ног – способом «кроль» (руки – медленно, ноги – быстро). Игра «Удочка».
Занятие 34	Закреплять умения скользить, на груди.	Учить детей погружаться под воду головой вниз с продвижением вперёд. Закрепить умение скользить на груди.	Упражнения: ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд, 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 35	Закреплять умения скользить, на груди и спине.	Обучать правильной работе рук как при плавании способом «кроль» на груди и спине. Закреплять умение скользить на груди.	Упражнения: бег по бассейну, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. «Медуза» - лежать на груди. «Стрела» - скользить на груди. Игры «Поезд в тоннель», «Пушбол».
Занятие 36	Закреплять умения скользить, на	Закреплять умения скользить на груди и на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение	Упражнения: бег по бассейну с работой рук по диагонали и в обратном направлении. «Стрела» - скольжение на груди и спине - руки вдоль туловища.

	гуди и спине.	работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	«Попади в цель» - скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч. Игра «Море волнуется».
Занятие 37	Закреплять умения погружаться под воду.	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 38	Закреплять умения скользить, на гуди	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 вперёд, ног – способом «кроль» (руки – медленно, ноги - быстро). Игра «Удочка».
Занятие 39	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» - нырание 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 40	Работа рук при плавании способом кроль на груди и спине. Имитация	Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	Упражнения: ходьба поперёк бассейна с работой рук, как при плавании способом «кроль». «Достань предмет со дна» - нырание с доставанием предмета со дна. «Пускаем пузыри» - стоя в кругу, держась за руки – вдох, присесть – выдох в воду. «Стрела» - скольжение на груди. Игра «Охотники утки».
Занятие 41	Работа ног при плавании способом кроль на груди	Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки вдоль туловища. Продолжать обучать правильно работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».	Упражнения: бег по бассейну, работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине. «Медуза» - лежать на груди. «Стрела» - скользить на груди. Игры «Поезд в тоннель», «Пушбол».

МАРТ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 42	Работа рук при плавании способом кроль на груди. Имитация	Работа рук при плавании способом кроль на груди	Упражнения: ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд, 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 43	Дальнейшее обучение скольжению на груди и спине, закрепление пройденного материала	Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	Упражнения: ходьба поперёк бассейна с работой рук, как при плавании способом «кроль». «Достань предмет со дна» - нырание с доставанием предмета со дна. «Пускаем пузыри» - стоя в кругу, держась за руки – вдох, присесть – выдох в воду. «Стрела» - скольжение на груди. Игра «Охотники утки»
Занятие 44	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, подняв одну руку вверх («перископ»); «Звезда»: лежание на груди. Игра: «Пушбол»
Занятие 45	Скольжение с предметом в руках с работой 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 46	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, подняв одну руку вверх («перископ»); «Звезда»: лежание на груди. Игра: «Пушбол»
Занятие 47	Дальнейшее	Продолжать обучать скольжению на груди и спине,	Войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же

	обучение скольжению на груди и спине, закрепление пройденного материала	закреплять выдох в воду	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.
Занятие 48	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. Скользить от бортика к бортику на груди; скользить на спине при помощи педагога работая ногами как при плавании кроль. Упражнения: «Акула» - лежать на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони сомкнуты над головой. «Кораллы» - лежать на груди причудливо согнув руки и ноги. Игры: «Пушбол», «Море волнуется».
Занятие 49	Разучивание элемента «Поплавок»	Учить выполнять упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне.	Упражнения: ходьба по бассейну с изменением направления. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперёд, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду – пустить пузыри. Упражнения «Поплавок» и «Медуза». Игра «Достань клад».

АПРЕЛЬ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
Занятие 50	Закрепление разучивания элемента «Поплавок»	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».
Занятие 51	Закрепление навыка ныряния с доставанием предметов.	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 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	Продолжать обучать скольжению на груди.	Обучение скольжению на груди, в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперёд.	Упражнения: скользить на спине, заложив доску под голову, работать ногами. Скольжение с работой рук и дыханием, как при плавании способом «кроль» на груди. Игра «Море волнуется».
Занятие 54	Продолжать обучать скольжению 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 55	Закреплять навык погружения в воду.	Продолжать закреплять навык погружения в воду.	Упражнения: «Насос», «Поплавок». Игры «Найди клад», «Невод».
Занятие 56	Закреплять навык погружения в воду.	Продолжать учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды; чувствуя сопротивление воды; развивать силу.	Упражнения: хождение по дну парами, держась за руки. Хождение по дну левым (правым) боком вперёд. Прыжки с погружением в воду – «Кто выше прыгнет?». Игра «Футбол».
Занятие 57	Разучивание движений ног	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».

МАЙ

Занятия	Тема	Цель и Задачи.	Краткое содержание занятия
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».
Занятие 59	Движения рук как при плавании	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

	способом «Кроль»		воды, поочерёдно работать руками (вперёд и назад). Игра «Футбол».
Занятие 60	Скольжение с предметом.	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 с попеременными круговыми движениями прямых рук. Игра «Сомбреро».
Занятие 61	Закреплять умения погружаться под воду.	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 62	Диагностика плавательной активности ребёнка	1.Нырание 2. Продвижение в воде.	- Нырание в обруч; - проплывание тоннеля; - подныривание под мост; игровое упражнение «ловец». - Скольжение на груди с работой ног, с работой рук; - скольжение на спине; - продвижение с пенопластовой дощечкой с работой ног на груди.
Занятие 63	Диагностика плавательной активности ребёнка	Выдох в воду	- Выполнение серии выдохов в воду; - Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»
Занятие 64	Диагностика плавательной активности ребёнка	Лежание	-Упражнение «Поплавок»; - Упражнение «Звёздочка» на груди и на спине. – Лежание на спине с плавательной дощечкой