

---

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Сказка»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МАДОУ «Сказка»  
протокол № 1 от 30 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Сказка»  
О.В. Ермолина  
приказ №239/1 от «06 » сентября 2021г.



**Рабочая программа  
образовательной деятельности  
по образовательной области  
«Физическое развитие» (плавание)  
в группах общеразвивающей направленности  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчик:**  
Соломкина А.К.,  
инструктор по физической культуре

г. Когалым  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>1</b>
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	2
1.3.	ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ	2
1.4.	ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.5.	ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	6
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>8</b>
2.1.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
2.2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ	8
2.3.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
2.4.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	10
2.5.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
2.6.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ	13
2.7.	ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	16
2.8.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
2.9.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД	19
2.10.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА 2018- 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД	29
2.11.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД	47
2.12.	СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ	78
2.13.	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ	80
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>83</b>
3.1.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	83
3.2.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	83
3.3.	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО- ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	84
3.4.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	84
3.5.	РАСПИСАНИЕ НОД ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПЛАВАНИЕ) ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД	86
3.6.	МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ	87
3.7.	ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	98
<b>VI.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>100</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию (раздел «Плавание») для детей дошкольного возраста в возрасте от 4-7 лет (далее- Программа) разработана на период 2021-2022 учебный год в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Сказка» на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Вороновой Е.К. , программы «Обучение детей плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 №59599).

Программа реализуется в МАДОУ как часть образовательной программы дошкольного образования, формируемая участниками образовательных отношений в трех возрастных группах:

1. Средняя (4-5 лет);
2. Старшая (5-6 лет);
3. Подготовительная(6-7лет).

Программа направлена на:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Срок реализации программы 1 год.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая (подгрупповая). Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Занятия проводятся в течение года, в средней и старшей группах по 1 разу в неделю по 20-25 мин., в подготовительной группе 2 раза в неделю по 30-35 мин.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

### **Задачи:**

- **образовательные:** сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; обучить основному способу плавания «Кроль»; познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формировать представление о водных видах спорта;
- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; интерес к занятиям физической культуры;
- **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества; самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; навыки личной гигиены.

## **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ:**

### **Принципы построения:**

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.

### **Принципы реализации:**

#### *Общепедагогические принципы:*

- *Принципы научной обоснованности* и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализован в массовой практике дошкольного образования);

- *Принцип доступности* - упражнения и методы подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей, оборудование негабаритное, лёгкое и несложное в использовании.
- *Принцип постепенности* - занятия подобраны в соответствии с возможностями дошкольников, нагрузка постепенно увеличивается, интенсивность меняется, в то же время использую определённые методы, которые позволяют расслабить определённые участки тела на одном занятии и нагрузить в другом.
- *Принцип систематичности* - все занятия расписаны по этапам они перетекают из одной нагрузки в другую, тем самым адаптируя организм ребёнка к физической работе
- *Принцип прочности* - определённые двигательные движения, правильную амплитуду необходимо закрепить в сознании и мышечной памяти ребёнка, которая в последующем будет выполняться автоматически.
- *Принцип индивидуализации* – предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся в процессе занятий работы.
- *Принцип оздоровительной направленности* - предполагает занятия физическими упражнениями, направленными не на подготовку к участию в соревнованиях и достижение максимальных результатов в соревновательных упражнениях, а на повышение уровня физического развития, приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой, развитие индивидуальных и коллективных личностных качеств.

#### **1.4. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с ФГОС ДО («п. 4.6., раздел IV. «Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования»), разработаны целевые ориентиры дошкольного образования.

*К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.*

##### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Результаты реализации рабочей программы отслеживаются через мониторинг физического развития (раздел плавание)(*Организ.раздел программы, стр. 98*)

## **Планируемые промежуточные результаты освоения детьми программы.**

### **Средняя группа(от 4 до 5 лет)**

*Дети должны понимать:*

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

*Дети должны уметь:*

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

*Дети должны понимать:*

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

*Дети должны уметь:*

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

*Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:*

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

*Дети должны понимать:*

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур.

*Дети должны уметь:*

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

*Дети должны уметь использовать* приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

## **1.5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

С педагогической точки зрения базовое дошкольное физическое воспитание должно быть основано на трех видах подготовки: развитие физических качеств, двигательных и функциональных способностей, которые повышают сбалансированность нервных процессов, положительно влияют на состояние здоровья, самочувствие и поведение ребенка, а также повышают его умственную и физическую работоспособность. Любой вид физического воспитания, учитывая биологические потребности детского организма и возрастные особенности его развития, предусматривает организованную, направленную их подготовку.

### **Средняя группа(от 4 до 5 лет)**

Мышечная система дошкольников развита слабо. Продуктивность работы мышц растет. Все еще присутствует быстрая утомляемость, дети не могут долго занимать физической деятельностью. Часто меняют положение тела. Активное движение способствует росту костей, физическому развитию. Важно чтобы ребенок не сидел долго на месте в одном положении, чтобы предотвратить утомляемость. Необходимо чередовать подвижные игры с малоактивными видами занятий. Ребенку-дошкольнику присуща эластичность костей, которая оберегает от переломов при постоянных падениях. Позвоночник довольно гибкий, основу его составляют хрящевые ткани. При неправильном физическом развитии, не соответствии мебели росту ребенка, позвоночник подвергается нарушению.



Совершенствуются двигательные действия, их содержание. Дети часто меняют виды движений и позы, что препятствует усталости. Специфика физического воспитания состоит в необходимости четко дозировать интенсивность и продолжительность двигательной деятельности детей. Повышаются функциональные возможности дошкольников, увеличивается дееспособность, совершенствуется координация движений, ориентирование в пространстве (во время бега, ходьбы, прыжков и т.д.). На протяжении 4-5 летнего возраста меняются физические возможности ребенка. Он становится самостоятельнее в самообслуживании, более осознанно относится к гигиене и закаливанию, правильному питанию. Постепенно развивается ритмичность. Старший дошкольник имеет высокую двигательную активность. Координация движений переходит на уровень взрослого человека.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет):** двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную инструктором, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Стремясь к правильной оценке движений, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет):** движения детей седьмого года жизни достаточно координированы и точны. Возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремления ребенка не всегда совпадает с его возможностями, поэтому инструктор должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно могут повторять упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Физическое развитие детей дошкольного возраста, характеризуется многими факторами, такими как состояние костно-мышечной и сердечно-сосудистой системы, объемом грудной клетки, массой тела и др. Так же этот возраст называют «Возрастом вытягивания» и «Возрастом неудержимой двигательной активности», поскольку в нем активно формируется костная система, а так же наблюдается бурная двигательная активность, которая проявляется в различных манерах ребенка.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения  
Средняя группа (4-5 лет)

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	1
2.	Теория	8
3.	Практика.	27
4.	Итого:	36

### 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

#### Задачи

- расширять знания о значении плавания на организм и обучать названиям способов плавания;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык выполнения выдохов в воду;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;

#### Знания

- Знания о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания;
- Правила поведения в бассейне, а так же правила технике безопасности;

#### Умения

##### Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения: гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом;
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

##### Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться, приседая, ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук;

- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками поочередно, вместе, вперед, назад;
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно;
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

### **Упражнения в воде**

- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине;
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них;
- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания и выдохом в воду;

### **Требования**

- Знать названия способов плавания.

### **Уметь:**

- выполнять скольжения на груди;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- «плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

### **Техника безопасности**

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы;
- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне;
- Просмотр видеофильма;

### **Теория**

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки;
- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др.;
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде;
- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов);
- Экскурсия во «Дворец спорта «Нептун», посещение занятий;

### **Практика**

Упражнения для специальной подготовки.

- Выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»);
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания;
- Передвижения в воде шагом, на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.;

- Передвижения бегом, парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой;
- Передвижения прыжками, на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.;
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный);
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрела», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде);
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно);
- Движения рук как при плавании способом кроль, у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте);
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания;
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды);
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.;

**Мониторинг (контрольное упражнение).**

**Праздник на воде.**

### **2.3. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения**

**Старшая группа (5-6 лет)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности	2
<b>2.</b>	Теория	8
<b>3.</b>	Практика	26
<b>4.</b>	Итого:	36

### **2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

**Задачи**

- Формировать знания об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- Обучать детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- Учить выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- Учить доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей проплывать расстояние постоянноувеличивая его;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

## **Знания**

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

## **Умения**

### **Упражнения на суше**

- Общеразвивающие упражнения, гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- Простейшие специальные упражнения, комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом;
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками ногами разными способами в различных сочетаниях.

### **Упражнения для освоения с водой**

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- Выполнять скольжение на груди на дальность;
- Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна;
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

### **Упражнения в воде**

- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания со вспомогательными средствами;
- Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, со вспомогательными средствами;
- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, со вспомогательными средствами;
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, со вспомогательными средствами;
- Максимальное проплывание расстояний, с переверотами из положения плавания на груди спине;

## **Требования**

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп;
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек;
- Выполнять скольжение на груди и на спине;
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

## **Уметь:**

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать занятиях по плаванию.

### **Стандарты**

- Плавание любым способом вспомогательными средствами более 15 м.
- Плавание любым способом 7-9-12 м.

### **Техника безопасности**

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций;
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

### **Теория**

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов;
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта;
- Посещение занятий спортивных секциях («Дворец спорта»);
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами, использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов), графические изображения подвижных игр, показ упражнений преподавателем, (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

### **Практика**

Упражнения для специальной подготовки:

- Спуск в воду с погружением и подныриванием, скольжением в обруч и т. д.;
- Упражнения для ОФП в зале: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц;
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, «змейкой», в полу-приседе и др.;
- Передвижения бегом: челночным, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками;
- Передвижения прыжками, выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.;
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»;
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.;
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком;
- Движения рук и ног, выполняемые в зале и в воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием);

- Скольжение на груди, с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры, с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног, с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха);
- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх, с опорой на плавательную доску и без, с работой ног, отталкиваясь от дна двумя ногами, скользить сочетая движения рук и ног;
- Плавание кролем на груди и спине, при помощи ног, без выноса рук из воды, облегченный кроль на груди с выдохом в воду, согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску в скольжении;
- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры и эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров»;
- Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.;
- Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.;

#### **Мониторинг (контрольное упражнение)**

#### **Праздник на воде.**

### **2.5. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **III год обучения**

#### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности	6
<b>2.</b>	Теория	8
<b>3.</b>	Практика	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

### **2.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

#### **Задачи**

- Обучить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- Закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений);
- Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево;
- Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- Совершенствовать ныряние в воду из разных положений;
- Совершенствовать повороты корпуса, при плавании на груди и на спине;

## **Знания**

- Сведения об организме, гигиене, физических качествах, частоте сердечных сокращений.

## **Знать:**

- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- температуру воды и воздуха, правила поведения на физкультурных занятиях.

## **Умения**

### Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения: гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом;
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

## **Упражнения для освоения с водой**

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью;
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот;
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании;
- Эстафеты, игры в воде.

## **Упражнения в воде**

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания;
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания;
- Совершенствование различных вариантов дыхания;
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами;
- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой;
- Совершенствование вхождение в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

## **Примечание**

- Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

## **Требования**

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

## **Уметь:**

- Выполнять 15-25 выдохов в воду;



- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-20 сек;
- Выполнять скольжение на груди 4-6 м;
- При нырянии в длину доставать со дна игрушки;
- Плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, а также со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-25 м;
- Плавать со сменой способов 10-25 м;
- Буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

### **Стандарты**

- Проплывать любым способом без остановки 20-25 и более метров.

### **Техника безопасности**

- Закрепление правил поведения на воде, в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем, просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов;
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером;
- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

### **Теория**

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картинок, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий;
- Расширение представлений о водных видах спорта, плавания разными стилями передвижения, прыжков в воду с трамплина, синхронного плавания;
- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта»;
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр, показ упражнений детьми наиболее успешно владеющими навыками плавания;
- Реализация проекта в группе: «Здоровая осанка».

### **Практика**

Упражнения для специальной подготовки

- Вход в воду: ныряние с головой, скольжение в обруч, в тоннель;
- Упражнения ОФП в зале: строевые упражнения, ОРУ направленные на развитие и укрепление всех групп мышц, развитие координации, упражнения с отягощением для мышц рук и ног;
- Передвижения в воде шагом, на носках, пятках, приставным шагом, на коленях, с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой»;
- Передвижения в воде бегом, чередуя с ходьбой, с перестроением, спиной вперед, с высоким подниманием колен, и т.д.;
- Передвижения в воде прыжками, выбрасывая ноги вперед, с подныриванием, с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет, отталкиваясь от воды руками;
- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) проходить в тоннель и др.;
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

*Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.*

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием;
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение, с работой только с работой рук или ног как при плавании способом кроль, с поворотом головы для вдоха, с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика;
- Скольжение на спине, с опорой на плавательную доску и без опоры, с работой ног сочетая движение рук и ног, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика;
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук, с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна, облегченным кролем, без выноса рук из воды, сочетая работу рук и ног, в согласовании работы рук, ног и дыхания;
- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску), в свободном плавании, при помощи работы рук, сочетая работу рук и ног, в полной координации работы рук, ног и дыхания;
- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки-стрела», «Карасик и щука» и др.;
- Игры- эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».;
- Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.;
- Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» и др.;

#### **Мониторинг (контрольное упражнение)**

#### **Праздник на воде.**

### **2.7. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

<b>Младший дошкольный возраст</b>	<b>Старший дошкольный возраст</b>
<b>Физическое развитие</b>	
Игровая беседа с элементами движений, игра утренняя гимнастика, упражнения, экспериментирование, беседа, рассказ, чтение проблемная ситуация.	Физкультурное занятие, занятие в бассейне, утренняя гимнастика игра, беседа, рассказ, чтение, рассматривание контрольно-диагностическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги в бассейне, спортивные состязания, совместная деятельность взрослого и детей тематического характера, проектная деятельность, проблемная ситуация.

## 2.8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Взаимодействие всех субъектов открытого образовательного пространства (дети, сотрудники, родители) ДОУ осуществляется на основе современных образовательных технологий.

### Здоровьесберегающие технологии

*Целью* здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

- *физкультурно-оздоровительные* (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);
- *обеспечения социально-психологического благополучия ребенка* (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);
- *здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов* (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);
- *образовательные* (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения);
- *обучения здоровому образу жизни* (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

### Технологии проектной деятельности

*Цель:* Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

В рамках проектной деятельности дети осуществляют самостоятельную деятельность – исследовательскую, познавательную, продуктивную, в процессе которой дети познают окружающий мир и воплощают новые знания в реальные продукты.

Разработан и реализуется физкультурно-оздоровительный проект «Здоровая осанка» с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

*Цель данного проекта* – Формирование навыка правильной осанки у дошкольников подготовительной к школе группе, путём внедрения в образовательный процесс по плаванию инновационных технологий.

*Задачи:*

1. Укреплять здоровье ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, формировать правильную осанку, повышать сопротивляемость растущего организма к инфекциям, приобщать к здоровому образу жизни.

2. Совершенствовать плавательные навыки, развивать гибкость, координацию движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде.
3. Стимулировать детей к проявлению творчества в двигательной деятельности.
4. Воспитывать стремление и желание к занятию физической культурой и спортом.

**В процессе реализации данного проекта, разработаны комплексы упражнений:**

- ❖ **Комплекс упражнений с ленточным эспандером**- данная разработка основана на базовых упражнениях пилатеса, благодаря этим упражнениям, укрепляем мышцы спины, ног, рук и преодолеваем страх воды. Данное оборудование максимально повторяет движения воды, что в свою очередь придает упражнению естественные движения, ребёнок не сковывается и ему не мешает ничего постороннего.
- ❖ **Комплекс упражнений на укрепление мышц спины**- при выполнении упражнений из данного комплекса, мы прорабатываем трапецевидные, ромбовидные, широчайшие мышцы разгибателей спины, которые расположены вдоль всего позвоночника и выполняют функцию поддержки в вертикальном положении туловища, разгибание позвоночника наклоны и его повороты. Необходимость укрепления перечисленных мышц, состоит в том, что именно они «держат» нашу спину, если же одна из них более слабая, то идет деформация осанки, которая впоследствии проявляется в сколиозах, остеохондрозах и т.д.
- ❖ **Комплекс упражнений для обучения детей нырянию** - данный раздел, это дополнение к комплексам по формированию осанки, он нужен для того что бы научить детей нырять. Задача этих упражнений, преодолеть страх плавания на глубине, страх прыжка в воду. На занятиях дети учатся нырять на глубину с грузом и без него, правильному дыханию и задержке дыхания под водой.
- ❖ **Комплекс упражнений для подвижности плечевого пояса**- растягивающие упражнения для верхней части туловища имеют значение не только для предупреждения скованности мышц, но и для улучшения осанки и общего внешнего вида. Например, неэластичные или слабые мышцы груди и плечевого пояса могут вызвать сутулость и плохую осанку из-за длительного сидения за письменным столом, за компьютером в согнутом положении. Неправильная осанка в свою очередь ведет к уменьшению дыхательной емкости грудной клетки (так как полный вдох требует максимального разгибания позвоночника), а недостаточность дыхания может отрицательно сказаться на кровообращении. Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса и груди уменьшает их напряженность, повышает эластичность, усиливает кровообращение и облегчает дыхание.
- ❖ **Комплекс упражнений миофасциальный релиз** - это одновременное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур. Эффект достигается за счет сдавливания и пассивного растягивания той мышцы, которая нуждается в расслаблении. Такая техника предполагает наличие оборудования, с помощью которого можно оказывать давление на напряженную область в мышце для достижения расслабления и исчезновения болезненности. Чаще всего в качестве такого оборудования используется специальный пенопластовый цилиндр – foamroller.

## 2.9. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

<b>Сентябрь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организованный вход в воду (поточный)</li> <li>-умывание в воде бассейна</li> <li>-плескание</li> <li>-передвижения по дну бассейна шагом в воде</li> <li>-игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>-передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>-передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>-приседание в воде</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организованный вход в воду (поточный)</li> <li>- Поточный вход в воду</li> <li>-плескание</li> <li>-движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>- передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>-передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поточный вход в воду</li> <li>-умывание в воде бассейна</li> <li>-плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины.</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поточный вход в воду</li> <li>-умывание в воде бассейна</li> <li>-плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины.</li> </ul>
<b>Октябрь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Умывание в воде бассейна</li> <li>- Поточный вход в воду</li> <li>-умывание в воде бассейна</li> <li>-плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- упражнение на всплывание</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-умывание в воде бассейна</li> <li>-плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>-приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>-выдох перед собой в воздух</li> <li>- упражнение на всплывание</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>-приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>-выдох на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>-движения ногами сидя на бортике</li> </ul>

<b>4 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- выдох на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- движения ногами сидя на бортике</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>
<b>1 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> <li>Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- выдох на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>движения ногами сидя на бортике</li> </ul>
<b>2 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> <li>Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- выдох на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>движения ногами сидя на бортике</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> </ul>
<b>3 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>-выдох на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>движения ногами сидя на бортике</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> </ul>
<b>4 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна различными способами (изменение глубины, скорости, характера движений)- закрепление</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна (закрепление)</li> <li>- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>-выдох на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнения на всплывания</li> <li>- лежание на груди с колобашкой, доской, постепенное усложнение</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
<b>Декабрь</b>
<b>1 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>-игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на спине, постепенное усложнение , при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами с помощью педагога</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение одиночного выдоха во время скольжения</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>-игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>-игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду</li> <li>-игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна бассейна</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>-игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- погружение в воду с (опорой) держать за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- упражнения на всплывание</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
<b>Январь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- погружение в воду (без опоры)</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- погружение в воду (без опоры), полное погружение без опоры, постепенное увеличиваем глубину</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду (без опоры)</li> <li>- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
<b>Февраль</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> </ul>
<b>Март</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу</li> </ul>

<p>простейших гребковых (без выноса рук)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> </ul>
<b>Апрель</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине</li> <li>- проведение диагностики умения выдоха в воду</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)</li> <li>- проведение диагностики умения лежать на груди</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на груди в сочетании с выдохом</li> </ul>

<b>Май</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- игры, связанные с лежанием на груди и спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, с различными движениями руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине (закрепление)</li> </ul>

## 2.10. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сентябрь
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организованный вход в воду (индивидуально)</li> <li>- умывание в воде бассейна</li> <li>- плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</li> <li>- передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>- передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организованный вход в воду (индивидуально)</li> <li>- поточный вход в воду</li> <li>- умывание в воде бассейна</li> <li>- плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- выдох на воду</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- плескание</li> <li>- движения руками в воде, выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде</li> <li>- выдох на воду. Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч) просто на воду</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде</li> <li>- выдох на воду, через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч) просто на воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха, выполняется через рот до появления пузырей</li> <li>- выдох в воду. Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более</li> </ul>

<p>глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
<b>Октябрь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами, на различной глубине, в различных направлениях</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры</li> <li>- погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике.</li> <li>- попеременные движения ногами (по типу кроля), постепенное усложнение условий</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. (закрепление)</li> <li>- игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами на различной глубине, в различных направлениях</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоко, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Используя разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различным положением рук. Использование снарядов и игрушек</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его.</li> <li>- попеременные движения ногами (по типу кроля), постепенное усложнение условий</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. (закрепление)</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры</li> <li>- погружение в воду с опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины.</li> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох на воду</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- попеременные движения ногами (по типу кроля), постепенное усложнение условий</li> </ul>
<b>4 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Используя разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различным положением рук. Использование снарядов и игрушек</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- попеременные движения ногами (по типу кроля), постепенное усложнение условий</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>
<b>1 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля</li> </ul>
<b>2 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины</li> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха</li> <li>- выдох в воду</li> <li>-упражнение на всплывание</li> <li>-лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- ныряние на различную глубину с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементарных соревнований</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения руками на суше. Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> </ul>
Декабрь

1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения руками на суше. Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> <li>- движения руками в воде (по типу кроль) Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- лежание на спине</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- лежание на спине, постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь в стороны) лицо в воде, с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> </ul>
<b>Январь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</li> </ul>
<b>4 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</li> <li>- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> </ul>
<b>Февраль</b>
<b>1 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> </ul>

- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения
- движения ногами, сидя на бортике
- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля
- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки
- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях с попытками выдоха и вдоха во время скольжения
- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержанием игры). Использованием игрушек, элементов соревнования
- движения ногами в воде, опираясь на руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду с выполнением выдоха в воду, постепенное увеличение глубины
- движения ногами, лежа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки
- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов

2 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- выдох в воду (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплывание
- лежание на груди
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя

<p>ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</li> <li>- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- игры, связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меняя эти положения, без движений рук и с движением. Усложняя условия (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных</li> </ul>

<p>положениях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</li> <li>- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание</li> <li>- лежание на груди</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- игры, связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меняя эти положения, без движений рук и с движением. Усложняя условия (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</li> <li>- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> </ul>



<b>Март</b>
1 неделя
<p>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</p> <p>Применение элементов соревнований</p> <p>- выдох в воду (закрепление)</p> <p>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</p> <p>- упражнение на всплывание (закрепление)</p> <p>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <p>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения</p> <p>-скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)</p> <p>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры).</p> <p>Использование игрушек, элементов соревнований</p> <p>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</p> <p>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</p> <p>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</p> <p>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой, на груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</p> <p>- игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног, на различной глубине, использование элементов соревнования</p> <p>- движения руками, различные вариации: вперёд, назад, одной, двумя и д.р. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</p> <p>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>-выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</p> <p>- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.</p> <p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременным движениями</p>

рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»
2 неделя
<p>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой передвижением и ориентированием под водой</p> <p>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</p> <p>Применение элементов соревнований</p> <p>-выдох в воду (закрепление)</p> <p>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</p> <p>- упражнение на всплывание (закрепление)</p> <p>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения</p> <p>-скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)</p> <p>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры).</p> <p>Использование игрушек, элементов соревнований</p> <p>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</p> <p>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</p> <p>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>-выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</p> <p>- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.</p> <p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременным движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»</p>
3 неделя
<p>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</p> <p>Применение элементов соревнований</p> <p>- выдох в воду (закрепление)</p> <p>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</p> <p>- упражнение на всплывание (закрепление)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения</li> <li>-скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>-выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</li> <li>- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.</li> </ul> <p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»</p>
<p>4 неделя</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований</li> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения</li> <li>-скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о</li> </ul>

<p>борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</li> <li>- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.</li> </ul> <p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»</p>
<b>Апрель</b>
I неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</li> </ul> <p>Применение элементов соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание (закрепление)</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения</li> <li>- скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)</li> <li>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры).</li> </ul> <p>Использование игрушек, элементов соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без</li> </ul>

<p>выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</li> </ul> <p>Применение элементов соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание (закрепление)</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</li> <li>- проведение диагностики умения выдоха в воду</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на груди</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на груди в сочетании с дыханием</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</li> </ul> <p>Применение элементов соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание (закрепление)</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением</li> </ul>

<p>глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на спине</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на спине в сочетании с дыханием</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.</li> </ul> <p>Применение элементов соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох в воду (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований</li> <li>- упражнение на всплывание (закрепление)</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на груди в сочетании с работой ног по типу кроля</li> <li>- проведение диагностики умения скользить на спине в сочетании с работой ног по типу кроля</li> <li>- проведение диагностики умения всплывать</li> </ul>
<b>Май</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину</li> </ul>

и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.  
**Применение элементов соревнований**  
 - выдох в воду (закрепление)  
 - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований  
 - упражнение на всплывание (закрепление)  
 - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)  
 - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  
 - движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  
 - игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

## 2 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой  
 - ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.  
**Применение элементов соревнований**  
 - выдох в воду (закрепление)  
 - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований  
 - упражнение на всплывание (закрепление)  
 - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)  
 - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  
 - движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

<p>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</p>
3 неделя
<p>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой  - ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.  <b>Применение элементов соревнований</b>  - выдох в воду (закрепление)  - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований  - упражнение на всплытие (закрепление)  - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)  - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  - движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  - выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  - игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</p>
4 неделя
<p>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой  - ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.  <b>Применение элементов соревнований</b>  - выдох в воду (закрепление)  - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований  - упражнение на всплытие (закрепление)  - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)  - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  - движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях  - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные  - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а</p>



также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

## 2.11. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

<b>Сентябрь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-организационный вход в воду (индивидуально)</li> <li>- умывание в воде бассейна</li> <li>- плескание</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</li> <li>-передвижения по дну бассейна шагом (в воде)</li> <li>-передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</li> <li>- передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</li> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- игры в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде</li> <li>- выдох перед собой в воздух</li> <li>-выдох на воду</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- игры в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- приседания в воде</li> <li>- погружение в воду (с опорой), держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выдох перед собой в воздух</li> <li>-выдох на воду</li> <li>-выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество ВЫДОХОВ</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук (закрепление)</li> <li>- передвижения в воде на руках по дну бассейна</li> <li>- игры в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</li> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- погружение в воду (с опорой), держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul>

<p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.</li> </ul> <p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины.</p> <p>Использование вспомогательных снарядов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
<b>4 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- опускание лица в воду, стоя на дне</li> <li>- погружение в воду (с опорой), держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.</li> </ul> <p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины.</p> <p>Использование вспомогательных снарядов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от груди, одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> </ul>
<b>Октябрь</b>
<b>1 неделя</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду (с опорой), держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.</li> </ul> <p>Погружение с постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от груди, одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля,</li> </ul>

<p>передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины</p>
<p>2 неделя</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, с постепенным увеличением глубины</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, на различной глубине, с постепенным ее увеличением, использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек</li> <li>- выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от груди, одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения руками на суше, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> </ul>
<p>3 неделя</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, с постепенным увеличением глубины</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, на различной глубине, с постепенным ее увеличением, использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки</li> </ul>

<p>сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля.</li> </ul> <p>Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения руками на суше, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> </ul>
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- полное погружение без опоры, с постепенным увеличением глубины</li> <li>- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, на различной глубине, с постепенным ее увеличением, использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований</li> <li>- упражнения на всплывание</li> <li>- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля.</li> </ul> <p>Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения руками на суше, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</li> <li>- движения руками в воде, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных</li> </ul>

<p>способов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований</li> <li>- упражнения на всплытие</li> <li>- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление)</li> <li>- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий</li> <li>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами, сидя на бортике</li> <li>- движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины</li> <li>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</li> <li>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</li> <li>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</li> <li>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</li> <li>- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</li> <li>- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов,</li> </ul>

игрушек. Введение элементов соревнований

- упражнения на всплывание (закрепление)
- лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины (закрепление)
- лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины
- выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление)
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные
- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

3 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меня эти положения, без движения руками и с движением
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды,

поднимая и опуская голову

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

#### 4 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований 45
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меня эти положения, без движения руками и с движением
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же

спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

## Декабрь

### I неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меня эти положения, без движения руками и с движением
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание



их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
2 неделя
<p>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</p> <p>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</p> <p>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <p>постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <p>- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <p>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меня эти положения, без движения руками и с движением</p> <p>- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</p> <p>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)</p> <p>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки</p> <p>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.</p> <p>- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</p>
3 неделя
<p>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38</p> <p>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</p> <p>- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <p>постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях (закрепление)68</p> <p>- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях</p> <p>- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меня эти положения, без</p>

движения руками и с движением

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

#### 4 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением

условий выполнения: глубина, различные варианты.

- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

## Январь

### 1 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями

#### 2 неделя

-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря

- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки

- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями

- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна

#### 3 неделя

-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря

- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха

4 неделя

-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и

глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря

- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) (закрепление)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях (закрепление)
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха
- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса).

Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом
<b>Февраль</b>
I неделя
<p>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</p> <p>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</p> <p>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) (закрепление)</p> <p>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях (закрепление)<sup>76</sup></p> <p>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки</p> <p>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.</p> <p>- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</p> <p>- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</p> <p>- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна</p> <p>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</p> <p>-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</p> <p>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная</p>

<p>игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом</p>
<p>2 неделя</p>
<p>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</p> <p>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)</p> <p>- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) (закрепление)</p> <p>- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях (закрепление)</p> <p>- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <p>- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки</p> <p>- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные</p> <p>- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.</p> <p>- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями руками по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</p> <p>- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</p> <p>- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна</p> <p>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</p> <p>-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</p>



<p>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом</p>
3 неделя
<p>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</p> <p>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</p> <p>- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</p> <p>- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна</p> <p>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</p> <p>-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</p> <p>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом</p> <p>- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения</p>
4 неделя
<p>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</p> <p>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов</p>

движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха
- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом
- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения

### Март

#### 1 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища

<p>т.д. максимальное использование бассейна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</li> <li>- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</li> <li>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом</li> <li>- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения</li> <li>- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований</li> </ul>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</li> <li>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</li> <li>- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</li> <li>- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</li> <li>- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища</li> <li>т.д. максимальное использование бассейна</li> <li>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</li> <li>- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</li> <li>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса).</li> </ul>

<p>Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения</li> <li>- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований</li> <li>- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием</li> <li>- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы</li> <li>- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами</li> </ul>
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</li> <li>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</li> <li>-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</li> <li>- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</li> <li>- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна</li> <li>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</li> <li>-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</li> <li>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по</li> </ul>

типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами

#### 4 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха
- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная

игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами

## Апрель

### I неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну.

Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха

- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса).

Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением

- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание а груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.
- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

## 2 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с

буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями

- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна

- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком).

Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной

- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну.

Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха

- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса).

Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения

- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований

- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием

- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы

- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами

- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением

- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.

- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

### 3 неделя

-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38

- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)



- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха
- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом
- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением
- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине

в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.

- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

#### 4 неделя

-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38

- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями

- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна

- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной

-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха

- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения

- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований

- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием

- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна,

<p>обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами</li> <li>- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением</li> <li>- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.</li> <li>- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований</li> </ul>
<b>Май</b>
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38</li> <li>- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</li> <li>- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</li> <li>-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</li> <li>- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями</li> <li>- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна</li> <li>- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</li> <li>-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха</li> <li>- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом</li> <li>- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым</li> </ul>

способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения

- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением
- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.
- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

## 2 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в

облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной

- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну.

Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха

- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса).

Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением

- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.
- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

### 3 неделя

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38
- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации

движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха
- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом
- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением
- плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.
- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

4 неделя

-ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и

глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря 38

- выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)
- игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной
- движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха
- плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом
- плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения
- игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований
- упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием
- плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы
- плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением - плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок.

- игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

## 2.12. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ ВАЖНЕЙШИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

### Для реализации этих целей педагогу рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ними с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

### Способы поддержки детской инициативы

4-5 лет	5-6 лет
<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является <b>познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.</b> Для поддержки детской инициативы инструктору по физической культуре необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;</li> <li>➤ обеспечивать для детей возможности</li> </ul>	<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является <b>внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.</b></p> <p>Для поддержки детской инициативы инструктору по физической культуре необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ создавать в бассейне положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и</li> </ul>



<p>осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в бассейне набор атрибутов, также технические средства, обеспечивающие стремление детей двигаться, танцевать, заниматься плаванием под музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;</li> <li>➤ не допускать диктата, навязывания в выборе занятий;</li> <li>➤ обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);</li> <li>➤ привлекать детей к украшению бассейна к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;</li> <li>➤ побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;</li> <li>➤ привлекать детей к планированию типов занятий по плаванию, опираться на их желание во время занятий;</li> <li>➤ читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.</li> </ul>	<p>заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;</li> <li>➤ поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);</li> <li>➤ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;</li> <li>➤ при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;</li> <li>➤ привлекать детей к планированию занятий, развлечений на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;</li> <li>➤ создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.</li> </ul>
--	---

#### 6-7 лет

<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является <b>научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.</b> Для поддержки детской инициативы педагогу необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;</li> <li>➤ спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;</li> <li>➤ создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;</li> </ul>
---

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами; создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование работы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (мастер-классы, открытые занятия и др.)

## 2.13. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Ведущая цель** - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. **Основные задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей:**

Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации двигательной деятельности в детском саду и семье;

Знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества по физическому развитию, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

Привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

Направления взаимодействия	Формы взаимодействия
Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	Беседы (администрация, педагоги, специалисты); наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком; анкетирование; проведение мониторинга потребностей семей в дополнительных услугах.
Информирование родителей	Рекламные буклеты; визитная карточка учреждения; информационные стенды по физическому воспитанию; выставки фотоматериалов; личные беседы; общение по

	телефону; индивидуальные записки; родительские собрания; родительская конференция; сайт организации, передача информации по электронной почте и телефону; объявления; фотогазеты; памятки.
Консультирование родителей	Консультации по различным вопросам (индивидуальное, семейное, очное, дистанционное консультирование).
Просвещение и обучение родителей	Семинары-практикумы, мастер-классы, конференции: по запросу родителей; по выявленной проблеме (направленность - педагогическая, физическое воспитание); сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет; творческие задания; тренинги; семинары.
Совместная деятельность детского сада и семьи	Дни открытых дверей; организация совместных праздников; совместная проектная деятельность; выставки совместного семейного творчества; семейные фотоколлажи; субботники; экскурсии; походы; досуги с активным вовлечением родителей

#### Перспективный план работы с родителями в средней группе (дети 4-5 лет)

Месяц	Мероприятие
<b>Сентябрь</b>	Информационный стенд: «Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям».
<b>Октябрь</b>	Информационный стенд: «Почему нужно уметь плавать?» <b>День открытых дверей</b> <b>Родительское собрание</b>
<b>Ноябрь</b>	Информационный стенд: «Как занятия плаванием, положительно влияют на закаливание детского организма?». <b>Родительская конференция</b>
<b>Декабрь</b>	Папка-передвижка «Игровые упражнения на развитие дыхания».
<b>Январь</b>	
<b>Февраль</b>	
<b>Март</b>	Анализ опросных листов для родителей (законных представителей) «Наблюдение за осанкой ребёнка» <b>Родительская конференция</b>
<b>Апрель</b>	Информационный стенд: «Плавание и купание в естественных водоемах». <b>День открытых дверей</b> <b>Родительское собрание</b>
<b>Май</b>	

#### Перспективный план работы с родителями в старшей группе (дети 5-6 лет)

Месяц	Мероприятие
<b>Сентябрь</b>	Информационный стенд: «Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям».
<b>Октябрь</b>	Проведение опроса родителей (законных представителей) на тему: «Наблюдение за осанкой ребёнка» (опросный лист основан на наблюдениях родителей в домашних условиях за умением

	контролировать осанку их детей) <b>День открытых дверей</b> <b>Родительское собрание</b>
<b>Ноябрь</b>	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» (старшие группы). (Бурова Ю.Л., Гибадулина О.А., Соломкина А.К.) <b>Родительская конференция</b>
<b>Декабрь</b>	Информационный стенд: «Почему нужно уметь плавать?»
<b>Январь</b>	Папка- передвижка «Игровые упражнения на развитие дыхания».
<b>Февраль</b>	Развлечение, посвященное Дню защитника Отечества совместно с родителями (законными представителями).
<b>Март</b>	Анализ опросных листов для родителей (законных представителей) «Наблюдение за осанкой ребёнка» <b>Родительская конференция</b>
<b>Апрель</b>	Информационный стенд: «Плавание и купание в естественных водоемах». <b>День открытых дверей</b> <b>Родительское собрание</b>
<b>Май</b>	

<b>Перспективный план работы с родителями в подготовительной группе (дети 6-7 лет)</b>	
<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	Информационный стенд: «Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям».
<b>Октябрь</b>	Информационный стенд: «Как занятия плаванием, положительно влияют на закаливание детского организма?». <b>День открытых дверей</b> <b>Родительское собрание</b>
<b>Ноябрь</b>	Проведение опроса родителей (законных представителей) на тему: «Наблюдение за осанкой ребёнка» (опросный лист основан на наблюдениях родителей в домашних условиях за умением контролировать осанку их детей) <b>Родительская конференция</b>
<b>Декабрь</b>	Мастер-класс на тему: «Методы формирования осанки посредством физических упражнений»
<b>Январь</b>	Анализ опросных листов для родителей (законных представителей) «Наблюдение за осанкой ребёнка»
<b>Февраль</b>	Открытое занятие в рамках проекта «Здоровая осанка» профилактика нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста.
<b>Март</b>	Мастер-класс «Здоровая осанка» <b>Родительская конференция</b>
<b>Апрель</b>	Информационный стенд: «Плавание и купание в естественных водоемах».

	<b>День открытых дверей Родительское собрание</b>
<b>Май</b>	

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены **следующие психолого-педагогические условия:**

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- создание на занятиях по плаванию, гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- уважительное отношение к результатам воспитанников;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### **3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для организации образовательной деятельности, укрепления и сохранения здоровья воспитанников в Учреждении оборудован бассейн. В состав помещений входят: раздевалка для девочек, раздевалка для мальчиков, душевая, кабинет инструктора по физической культуре, помещение, где расположен бассейн, санитарно-технические и умывальные помещения.

Для организации образовательного процесса имеются в наличии:

1. Плавательные доски
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров
4. Надувные круги разных размеров
5. Нарукавники

6. Очки для плавания
7. Поролоновые палки (нудлы)
8. Мячи разных размеров
9. Обручи плавающие и с грузом
10. Шест
11. Поплавки цветные
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
13. Музыкальный центр
14. Диски с музыкальными композициями
15. Колобашки

### **3.3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

**Основные требования к организации среды бассейна:** развивающая предметно-пространственная среда должна быть: содержательно-насыщенной, развивающей; трансформируемой; полифункциональной; вариативной; доступной; безопасной; здоровьесберегающей; эстетически-привлекательной.

#### **Основные принципы организации среды**

Оборудование бассейна в МАДОУ «Сказка» является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствует росту и возрасту детей, плавательные и тонушие игрушки - обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, а так же самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Трансформируемость предметно-игровой среды позволяет ребенку взглянуть на игровое пространство с иной точки зрения, проявить активность в обустройстве места игры и предвидеть ее результаты.

Развивающая предметно-пространственная среда организована как культурное пространство, которое оказывает воспитывающее влияние на детей.

Оснащение бассейна меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса и перспективным планированием инструктора по физической культуре.

### **3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

*Обеспечение программы методическими видами продукции:*

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании

**3.5. РАСПИСАНИЕ НОД ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПЛАВАНИЕ)  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СОЛОМКИНОЙ А.К.  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Возрастные группы</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
№13 средняя			9.00-9.20 9.25-9.45		
№27 средняя					9.00-9.20 9.25-9.45
№22 старшая				9.00-9.25 9.25-9.50	
№21 старшая		9.00-9.25 9.25-9.50			
№20 старшая			9.50-10.15 10.15-10.40		
№16 старшая	16.00-16.25 (доп.)				9.55-10.20
№14 старшая	15.30-15.55 (доп.)			10.00-10.25	
№28 подготовительная	9.00-9.30 9.30-10.00		15.30-16.00 16.00-16.30		
№15 подготовительная				10.35-11.05 11.05-11.35	15.30-16.00 16.00-16.30
№25 подготовительная	10.10-10.40 10.40-11.10	10.00-10.30 10.30-11.00			
№19 подготовительная		15.30-16.00 16.00-16.30			10.30-11.00 11.00-11.30



**3.6. МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ**

**Образовательная область «Физическая культура» (плавание) для детей 4-5 лет**

№	Ф.И.	Умение выдыхать в воду		Умение лежать на груди с опорой		Умение скользить на груди с оборудованием		Умение скользить на груди в сочетании с ВЫДОХОМ	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

**Образовательная область «Физическая культура» (плавание) для детей 5-6 лет**

№	Ф.И.	Умение скользить на груди		Умение скользить на груди в сочетании с дыханием		Умение скользить на груди в сочетании с работой ног по типу кроля		Умение скользить на спине		Умение всплывать «Поплавок»	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											

**Образовательная область «Физическая культура» (плавание) для детей 6-7 лет**

№	Ф.И.	Умение выдыхать в воду		Умение лежать на груди с опорой		Умение скользить на груди с оборудованием		Умение скользить на груди в сочетании с ВЫДОХОМ	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

### 3.7. ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО Ф.К.

День недели	График работы	Виды деятельности
Понедельник	7.30-7.50	Подготовка оборудования и проветривание помещения
	7.50-8.30	Утренняя гимнастика
	8.30-9.00	Подготовка оборудования к НОД
	9.00-11.30	НОД
	11.00-12.00	Уборка инвентаря. Влажная уборка помещения
	12.00-12.30	Обед
	12.30-13.00	Подготовка консультаций для воспитателей и родителей.
	13.00-14.00	Работа с воспитателями.
	14.00-15.20	Оформление информационного стенда для родителей
	15.20-16.30	НОД
	16.30-17.00	Уборка инвентаря
Вторник	7.30-7.50	Подготовка оборудования и проветривание помещения
	7.50-8.30	Утренняя гимнастика
	8.30-9.00	Подготовка оборудования к НОД
	9.00-10.00	НОД
	10.00-12.00	Влажная уборка помещения
	12.00-12.30	Обед
	12.30-13.00	Совместная работа с инструктором по физической культуре
	13.00-14.00	Составление планов для индивидуальной работы
	14.00-15.20	Разработка комплексов методик по инновационному проекту
	15.20-16.30	НОД
16.30-17.00	Уборка инвентаря	
Среда	7.30-7.50	Подготовка оборудования и проветривание помещения
	7.50-8.30	Утренняя гимнастика
	8.30-9.00	Подготовка оборудования и пособий по ФИЗО
	9.00-11.20	НОД
	11.20-12.00	Влажная уборка помещения
	12.00-12.30	Работа с методической литературой, самообразование
	12.30-13.00	Обед
	13.00-14.00	Совместная работа с музыкантами
	14.00-15.00	Пед. час
	15.00-15.30	Подготовка оборудования для индивидуальной работы с детьми дошкольного возраста
	15.20-16.30	НОД
16.30-17.00	Уборка инвентаря	
Четверг	7.30-7.50	Подготовка оборудования и проветривание помещения
	7.50-8.30	Утренняя гимнастика
	8.30-9.00	Подготовка оборудования к НОД
	9.00-11.10	НОД
	11.10 - 12.00	Подготовка оборудования, пособий по ФИЗО

	12.00-12.30 12.30 – 13.30 13.30.14.30 14.30-15.00 15.00-15.20 15.20-16.30 16.30-17.00	Обед Разработка комплексов утренней гимнастики и конспектов физкультурных занятий по плаванию Разработка сценариев физкультурно-спортивных досугов и развлечений Работа с индивидуальными картами детей Подготовка оборудования, пособий по ФИЗО НОД Уборка инвентаря
Пятница	7.30-7.50 7.50-8.30 8.30 – 8.45 9.00-11.00 11.00 – 12.00 12.00-12.30 12.30-13.30 13.30-14.30 14.30-15.00 15.00-15.20 15.20-16.30 16.30-17.00	Подготовка оборудования и проветривание помещения Утренняя гимнастика Подготовка оборудования, пособий по ФИЗО. НОД Влажная уборка помещения Обед Уборка и ремонт спортивного оборудования. Подбор музыкального репертуара для досугов, утренних гимнастик. Оформление папок передвижек с консультациями. Индивидуальная работа с детьми старшего дошкольного возраста НОД Уборка инвентаря

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1.** Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре 2009 г. 38 С.
- 2.** Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. // СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2003г. 80 С.
- 3.** Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию// Москва.: 1983 г. 70 С.
- 4.** Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. 2009 г. 94 С.
- 5.** Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М.: 2000 г.
- 6.** ЕгороваБ. Б.Оздоровительный комплекс в детском саду. Методическое пособие//М.: Издательство «ГНОМ и Д» 2004 г. 160 С.
- 7.** Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение. 1985 г. 80 С.
- 8.** Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение. 1991 г. 159 С.
- 9.** Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. 2010 г. 98 С.
- 10.** Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс // 2009 г. 55 С.
- 11.** Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. М.: 2008 г.
- 12.** Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. 2009 г. 96 С.

