



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 08.06.26 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор АНО



О.Б. Корабельникова

введена в действие приказом № 264-П от 25 ИЮН 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Капелька»**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Объем учебной нагрузки: 46 занятий

Срок реализации: 1 год

**Автор – составитель:
Н.Н. Назаренко, Т.В. Косова
Е.И. Войнова, Т.А. Косолапова,
Л.В. Татаринцева**

Тольятти, 2026 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	
2. Учебный план	
3. Календарный учебный график	
4. Содержание программы	
5. Воспитание	
6. Планируемые результаты	
7. Ресурсное обеспечение	
8.Список литературы.....	
Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Капелька»** ориентирована на работу с детьми в области оздоровления, закаливания и удовлетворения потребности общества в здоровом ребенке, мотивированном к спорту и движению через занятия аквааэробикой - системы физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающих элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовых упражнений.

2. Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности.**

3. **При разработке программы учтены требования следующих документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022 г.)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (письмо № АБ-254/06 от 23.01.2026 Министерства просвещения Российской Федерации)
- Санитарно-эпидемиологические требования СП 2.4.2.4283-26 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19).

4. **Программа предусматривает** образовательную двигательную деятельность с детьми с использованием дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности **«Капелька»** (аквааэробика).

Рекомендуемые авторами программы формы образовательной деятельности (далее по тексту ОД): игрового, сюжетного, тренирующего характера. ОД проводится небольшими группами (от 8 до 12 человек).

При наличии определенных причин, таких как наличие карантина, медотвода у ребенка после болезни, отсутствие горячего водоснабжения или инструктора по плаванию, проводится с детьми курс «Сухое плавание».

ОД имеет стандартную структуру, состоящую из трех частей:

I. подготовительная;

II. основная;

III. заключительная.

Однако содержание частей имеет ряд **особенностей**, присущих только **аквааэробике**.

I. Подготовительная часть:

- 1) комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики, включающий упражнения стретчинга (упражнения на гибкость и растягивание мышц);
- 2) комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики, только в более медленном темпе;

II. Основная часть

- 3) специальные силовые упражнения, проводимые под музыку в центре бассейна или у бортика (элементы синхронного плавания);
- 4) упражнения, способствующие овладению техникой плавания;
- 5) игровые станции;
- 6) аэробные волны;

III. Заключительная часть.

- 7) свободное плавание, игры малой и средней подвижности.

Комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики.

Составляется с учетом, что все эти упражнения будут эффективно выполняться в воде, на середине бассейна. Первые упражнения комплекса для рук и плечевого пояса. Движения руками должны быть плавными и заканчиваться кистью. Упражнения включающие, наклоны и приседания должны

обязательно сочетаться с руками. Заканчиваться комплекс должен прыжками, подскоками или бегом на месте.

Комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики.

Выполненный на суше комплекс повторяется в воде, на середине бассейна под более медленную музыку, в медленном темпе. Выполнение одинаковых упражнений в различных условиях, на суше и в водной среде, даёт ребенку возможность лучше познакомиться с физическими свойствами воды.

Специальные силовые упражнения.

Способствуют развитию силы и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной траектории, для развития силы ног - маховые движения в различном направлении с различной траекторией, выпрыгивания, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

Упражнения, способствующие овладению техникой плавания.

Это упражнение, в которые включены элементы техники различных способов плавания. Например: работа ног при плавании «кролем» на груди, или «кролем» на спине. Это упражнение может выполняться сидя на бортике или с опорой руками о дно.

Игровые станции представляют собой стационарные места, где занимающиеся работают маленькими группами или индивидуально, используя спортивное снаряжение и сопротивление воды для улучшения своей физической формы. На этих станциях активно используются, например, лыжные палки, позволяющие выполнять базовые движения типа “слалом”. Популярно упражнение “бокс”, когда занимающиеся атакуют воду ударами, а также используя для этой цели теннисные ракетки или клюшки для гольфа. В занятия можно включить работу на сопротивление с резиновой лентой или специальными плавательными перчатками с перепонками. Оборудование, используемое в занятиях, в основном недорогое и простое в обращении. Это могут быть весла, эластичные бинты, теннисные ракетки, ласты, деревянные доски, лыжные палки, обручи.

Аэробные волны – это движения, при помощи которых занимающиеся передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Наиболее популярные аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперед, назад и т. д), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперед, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги.

После работы, связанной с прохождением через все станции – от 2 до 5 минут на каждой “станции” и 3 – 4 минуты на аэробные серии, занятие заканчивается легким расслабляющим плаванием с использованием простых движений (махи, ходьба, элементы хореографии, отдельные упражнения стретчинга).

Идеальная глубина для занятий аквааэробикой составляет 1,6 – 2 метра. В некоторых случаях, чтобы поддерживать контроль за своими движениями, занимающиеся небольшого роста, имеющие проблемы со здоровьем, с лишним весом или не умеющие плавать могут выполнять работу на более мелком месте, опираясь о дно бассейна.

Свободное плавание, игры малой и средней подвижности.

После прохождения станций и аэробных волн, в заключении занятия, дети выполняют свободное плавание, ходьбу по бассейну, отдельные упражнения стретчинга.

Помимо этого в первую и вторую часть занятия могут быть включены игры на воде:

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы);
- для развития тонкой координации рук;
- способствующие освоению с водной средой;
- способствующие овладению техникой плавания;
- воспитывающие внимание;
- воспитывающие чувства коллективизма взаимопомощи, взаимовыручки.

4. Цель программы - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

5. Задачи программы

При разработке программы обеспечена разноуровневость задач и содержания и возможность получения детьми дополнительного образования независимо от способностей и уровня общего развития. Предполагает реализацию разных уровней сложности содержания и технологию его реализации, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из потенциальных участников программы.

Предусмотрены следующие уровни:

- «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
- «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержания программы.
- «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержания программы, углубленное освоение тематических разделов и содержания программы.

Уровни освоения программы	Задачи
Стартовый	<u>Обучающие:</u> – продолжать закреплять у детей правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды – формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде – формировать умение свободно передвигаться по дну различными способами на различной глубине – формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше и воде, подчиняющихся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой <u>Развивающие:</u> – способствовать развитию костно-мышечного корсета – развивать умение передвигаться и ориентироваться под водой – продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – продолжать развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки, бортик) – развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому
Базовый	<u>Обучающие:</u> – продолжать вызывать интерес и желание заниматься аквааэробикой – формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше и воде, подчиняющихся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой – формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями

	<u>Развивающие:</u> – развивать умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики – развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – развивать навык погружения в воду, умение передвигаться и ориентироваться под водой доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – развивать координационные возможности в воде: движения ногами, движения руками в плавании на груди и на спине (по типу кроля) – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – способствовать освоению навыков пластичности и выразительности движений способствовать развитию костно-мышечного корсета
Углубленный	<u>Обучающие:</u> – поддерживать интерес и желание заниматься аквааэробикой – формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше и в воде, подчиняющихся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой – формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, тройках, четверках, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями <u>Развивающие:</u> – развивать умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики – развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – развивать навык погружения в воду, умение передвигаться и ориентироваться под водой доставая предметы, со дна бассейна задерживая дыхание – продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – развивать координационные возможности в воде: движения ногами, движения руками в плавании на груди и на спине (по типу кроля) – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – способствовать освоению навыков пластичности и выразительности движений – способствовать развитию костно-мышечного корсета

Освоение Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья

Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (стартовый и базовый уровни) при условии адаптации её содержания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую курсовую подготовку.

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при определении задач педагог опирается на стартовый уровень освоения программы и знания об особенностях организации образовательной деятельности с детьми с разной нозологией (возможными нарушениями):

- Дефекты слуха: дети глухие или слабослышащие. Данный вид ОВЗ имеет сенсорный характер, ребенок не может познавать мир и воспринимать информацию посредством слушания. Отсутствие общения с другими людьми в детстве приводит к невозможности воспроизведения речи. Эти дети, как правило, являются глухонемыми.
- Нарушение зрения: в этой группе слепые или слабовидящие дети. У детей с нарушением зрения восприятие происходит на суженной сенсорной основе. Вследствие этого снижается качественный уровень представлений об окружающем мире, возникают трудности социальной адаптации. Наряду со зрительным восприятием необходимо развивать и все остальные виды чувствительности (осязание, слух, вкус и обоняние). Другой, не менее важной, проблемой у детей с нарушениями зрения являются трудности в ориентировке в пространстве.
- Тяжелые дефекты речи: дети испытывают значительные трудности в произношении звуков, образовании слов и формулировании предложений, это дети немые от рождения либо с невнятной, непонятной окружающим речью. Не развитая разговорная функция затрудняет их коммуникацию с окружающими и интеграцию в общество, ограничивает познавательные возможности. Ребенок часто элементарно не в состоянии задать интересующий его вопрос.
- Нарушения опорно-двигательных функций: у детей наблюдается задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства у этих детей сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением центральной нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Часто заметны речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения.
- Задержка психического развития: в этой группе дети, у которых наблюдается состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется прежде всего снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). Умственная отсталость может возникнуть на фоне другого психического или физического заболевания.
- Дефекты эмоционально-волевой сферы (аутические расстройства): дети не могут общаться с другими людьми, у их частично или полностью парализована коммуникативная функция, социальные навыки не прививаются. Нарушения эмоционально-волевой сферы являются существенным фактором, препятствующим целостному развитию ребенка. Это могут быть нарушения социального взаимодействия, дезадаптация в коллективе, задержка речи, снижение когнитивных навыков, психологическая неготовность к обучению.

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут иметь сочетанные диагнозы, то есть заболевания из разных видов приведенной классификации. К примеру, ребенок с ТНР одновременно является слабовидящим.

Педагогом учитываются также психологические особенности детей с ОВЗ, которые зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Так для них характерны следующие черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скудный, сюжеты однотипные и банальные.
- Очень низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе. Повышенная утомляемость.
- Отсутствие «смышлености», низкая скорость обработки поступающей информации.
- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.
- Неразвитость крупной и мелкой моторики.
- Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса,

обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

При планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, определяется зона ближайшего развития ребенка, педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом освоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение коррективок. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме.

7. Возраст детей, на который ориентирована программа

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Капелька» предназначена для детей в возрасте от 6 до 7 лет.

Возрастные особенности детей с учетом направленности и этапа реализации программы

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

8. Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что в ней представлена аквааэробика для детей 6 - 7 лет, как эффективное средство развития двигательных способностей (выносливости, координационных способностей, силы) и укрепления физического здоровья детей.

9. Педагогическая целесообразность программы.

С появлением бассейнов во многих дошкольных учреждениях существование такого вида оздоровительной гимнастики, как аквааэробика, вызывает все больший интерес.

Аквааэробика - это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Этот вид гимнастики является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной емкости легких.

Отдача тепла человеческим телом в воде происходит гораздо быстрее, чем на воздухе, при этом в организме активизируется обмен веществ. В результате расходуется в несколько раз больше энергии, чем при той же работе на суше, что приводит к уменьшению жировых отложений.

Человек в воде почти полностью теряет свой вес, поэтому при выполнении упражнений снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения травм и растяжений. Кроме того, необходимо отметить положительное воздействие воды как своеобразного массажера. Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить отдельные

группы мышц. С помощью аквааэробики можно развить и укрепить те мышцы и связки тела, которые с трудом развиваются при занятиях на воздухе. Для этого не надо ни тренажеров, ни сложных упражнений. Помимо оздоровительных задач здесь могут решаться и лечебные – восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для разгрузки тела, а, следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях затруднено.

Аквааэробика - довольно новая форма физической активности в воде, которая призвана стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и помимо оздоровительного эффекта, при занятиях аквааэробикой создается пространство для развития творческого потенциала, самовыражения личности ребенка.

Принципы реализации программы

▪ *Принцип фасцинации (очарования)*

Одним из важнейших факторов физического совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающий воспитательно-образовательный процесс более легким и плодотворным. Способствует формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету с которым им приходится заниматься, к педагогу, к сверстникам, к себе.

▪ *Принцип творческой направленности*

Ребенок самостоятельно создает новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определенные технологии.

- технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств, производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма.

- технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает.

- технология образования предполагает использование обучения, как творческого процесса. Обучение необходимо строить с учетом исследовательской деятельности самих детей.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, в образовательной деятельности будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить деятельность следует без насилия, естественно.

▪ *Принцип радости*

Физическая культура должна вызывать у ребенка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е. учить наслаждаться движением: ощущать, что телу хорошо и приятно. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению.

▪ *Принцип синкретичности. (соединение, объединение)*

Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка.

▪ *Принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к деятельности, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

▪ *Принцип воспитывающего обучения*

Работа, направленная на развитие двигательных способностей, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, выдержки.

▪ *Принцип индивидуального подхода*

Основывается на учете разного уровня двигательных способностей, имеющихся у детей, и требуют дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих возможностям ребенка

• *Принцип наглядности* – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Методы работы

▪ **Игровой метод** применяется для того, чтобы совершенствовать двигательные навыки, самостоятельность действий, быстроты реакции, проявление творческой инициативы. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. В игре с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

▪ **Соревновательный метод** – эффективно способствует совершенствованию уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Элементы соревнования способствуют выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умения самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, что необходимо для подготовки ребенка к школе. Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, по мнению Л.М. Коровиной, лишь при соблюдении ряда условий:

- достаточное овладение детьми движениями;
- строгое соблюдение принципа постепенности;
- учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;
- воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям «соперника».

▪ **Наглядные методы** применяются для того, чтобы сформировать у дошкольника представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развить сенсорные способности необходимые для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, а также применение жестикуляции, зрительные и звуковые ориентиры.

▪ **Словесные методы** активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

– краткое одновременное описание и объяснение новых движений, с опорой на имеющийся жизненный опыт и представления ребенка;

– пояснение, которое сопровождает показ движений или его элементов;

– указание о выполнении движений;

– беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижных игр;

– вопросы детям, которые задаются до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры и т.д.;

– команды, распоряжения, сигналы, требующие различной интонации, динамики и выразительности.

▪ **Практические методы** применяются для того, чтобы дошкольник закрепил свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствовал телесные представления; прислушивался к ним, понимал и корректировал выполняемые движения; научился ориентироваться в пространстве; приобрел организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все используемые методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных способностей и должны применяться в комплексе. Они подбираются педагогом с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений.

10. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

Срок реализации программы «Капелька» с 01 сентября по 31 августа следующего года (12 месяцев).

Всего в учебном году 46 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.

Длительность образовательной деятельности: для детей 6-7 лет не более 30 минут.

11. Основными ожидаемыми результатами реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Ребенок приобретает знания, умения, навыки, личностные результаты в области оздоровления через занятия аквааэробикой, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья.

У ребенка будут сформированы нравственно-волевые качества, такие как взаимопомощь, настойчивость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям.

12. Формами определения итогов реализации программы являются карты педагогических наблюдений и проведение итоговых занятий

Программа предусматривает проведение итоговых занятий два раза в год (в январе и мае), что позволяет оценить освоение Программы, результат которой фиксируется в картах наблюдений.

Формы подведения итогов реализации программы Итоговый контроль осуществляется в формах: открытого занятия, выполнения и анализ индивидуальных и подгрупповых игровых заданий, диагностических заданий во время занятий, на которых педагог отслеживает степень освоения содержания программы за определенный отрезок времени и фиксирует результаты освоения в картах наблюдений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий)	Стартовый уровень Количество часов			Базовый уровень Количество часов			Углубленный уровень Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	«Привыкаем к воде»	16	0,5	15,5	16		16	16		16
2.	«Начинаем плавать»	15		15	15		15	15		15
3.	«Я сам»	15		15	15		15	15		15
	ИТОГО	46	0,5	45,5	46		46	46		46

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса и этапы реализации: 1 год освоения);

Срок реализации программы «Капелька» с 01 сентября по 31 августа следующего года (12 месяцев).

Всего в учебном году 46 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.

Длительность образовательной деятельности: для детей 6-7 лет не более 30 минут.

4. СОДЕРЖАНИЕ

«Сухое плавание» для детей 6-7 лет.

При наличии определенных причин, таких как наличие карантина, отсутствие горячего водоснабжения или инструктора по плаванию, с детьми проводится обучение плаванию «на суше».

Задачи:

Образовательные:

1. Учить детей технике выполнения выдоха в воду.
2. Обучать детей элементам техники плавания:
 - кроль на груди;
 - кроль на спине;
 - брасс;
 - дельфин.
3. Освоить с детьми выполнение упражнений:
 - простой поворот в плавании кролем на груди;
 - прыжок в воду (ногами вниз).
4. Разучить с детьми комплексы «аквааэробики» с предметами и без них.

Познавательные:

1. Дать детям общее представление о стилях плавания (спортивные, прикладные), используя видеофильмы.
2. Познакомить детей с историей развития плавания.
3. Познакомить детей с итогами выступлений российских пловцов на последних соревнованиях: чемпионатах России, Европы, Мира и Олимпиады.
4. Познакомить детей с правилами поведения на озере, реке, нырянии в запрещенных местах и т.д., используя рисунки и схемы.
5. Познакомить детей с техникой плавания, не опуская головы в воду (если вода «цветет»).

Оздоровительные:

1. Укреплять у детей сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Развивать у детей основные группы мышц, а также физические качества (ловкость, силу, быстроту).
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательной системы и плоскостопия у детей.
4. Способствовать оздоровлению организма у детей посредством музыкального сопровождения с использованием мелодий для релаксации.

Воспитательные:

1. Познакомить детей с техникой безопасности при посещении бассейна, правилами поведения в раздевалке, душе.
2. Воспитывать у детей бережное отношение к спортивному инвентарю и игрушкам.
3. Продолжать воспитывать у детей чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи.
4. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность.
5. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за российских спортсменов, интерес к спорту.

Перспективно - календарный план «Сухое плавание» для детей 6-7 лет

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
С Е Н Т Я Б Р Ь	№1	Образовательные: 1. Дать детям общее представление о стилях плавания. 2. Освоить с детьми комплекс ОРУ без предметов под счет. 3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения. 4. Развивать у детей силу, быстроту в силовых упражнениях. Оздоровительные: 1. Развивать дыхательную систему. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом. Воспитательные: 1. Воспитывать самостоятельность.	Видеофильм о стилях плавания, фотографии спортсменов, музыкальное сопровождение, скамейки.	Рассказать детям о стилях спортивного плавания. 1. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, с работой рук Бег обычный и с ускорением. Д/у «Птицы» 2. ОРУ без предметов под счет: 1. И.п. – о.с., правая/левая рука вверх; рывки руками назад. 2. «Ножницы»: скрестные движения руками вперед – 1-4 руки вверх, 5-8 – руки вниз. 3. «Волны на море»: вращение рук вперед, назад. 4. «Ветряная мельница»: поочередное вращение рук вперед и назад. 5. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа 3 – упор присев; 4 – и.п. 6. Прыжки на двух ногах, на одной, вокруг себя. 7. Дыхательное упражнение: И.п. – стойка, руки за голову 1-2 – присесть – выдох; 3-4 – встать, И.п. - вдох Имитационные упражнения для рук (кроль на груди и на спине) Силовые упражнения на скамейке: - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади;	5 мин 4 мин 3 раза 8 30с 6 30с 6 40*2 2 4 10р 8	Потянуться выше Дышать носом Руки прямые Руки прямые Руки не сгибать Активно, ноги дальше назад Мягко Выдох длинный через рот, нос Прямо и в наклоне вперед Грудью касаться скамейки

				- подтягивания лежа на скамье; П/и «Рыбаки и рыбки» Упражнения для мелкой моторики рук: - «разминка» - сжимать и разжимать пальцы двух рук; - «лодочка» - кисть-лопаточка, движения вперед – назад; - «детки» - поочередное сгибание пальцев в кулак; - «пальчики здороваются» - одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков других пальцев; - «вертолет» - вращение поочередно всеми пальцами вправо-влево; - «птички» - пальцы соединены, производят движения вверх-вниз; - «крючочки» - поочередно сжимать пальцы друг с другом. 3. Восстановление дыхания, расслабление.	2 раза 3 мин 2 мин 1 мин	Подпрыгивать вовремя Выполнять упражнения с усилием Глаза закрыть
С Е Н Т Я Б Р Ь	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ без предметов под музыку. 3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения. 4. Развивать у детей силу, быстроту в силовых упражнениях. Оздоровительные: 1. Продолжать развивать дыхательную систему. 2. Развивать и совершенствовать	Музыкальное сопровождение, скамейки.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, с работой рук Бег обычный и с ускорением. Д/у «Птицы» 2. ОРУ без предметов под музыку: 1. И.п. – о.с., правая/левая рука вверх; рывки руками назад. 2. «Ножницы»: скрестные движения руками впереди – 1-4 руки вверх, 5-8 – руки вниз. 3. «Волны на море»: вращение рук вперед, назад. 4. «Ветряная мельница»: поочередное вращение рук вперед и назад. 5. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа	4 мин 3 раза 8 30с 6 30с 6	Потянуться выше Дышать носом Руки прямые Руки прямые Руки прямые Руки не сгибать Активно, ноги дальше назад

		двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом. Воспитательные: 1. Воспитывать самостоятельность.		3 – упор присев; 4 – и.п. 6. Прыжки на двух ногах, на одной, вокруг себя. 7. Дыхательное упражнение: И.п. – стойка, руки за голову 1-2 – присесть – выдох; 3-4 – встать, И.п. - вдох Имитационные упражнения для рук (кроль на груди и на спине) Силовые упражнения на скамейке: - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамье; П/и «Рыбаки и рыбки» Упражнения для мелкой моторики рук: - «разминка» - сжимать и разжимать пальцы двух рук; - «лодочка» - кисть-лопаточка, движения вперед – назад; - «детки» - поочередное сгибание пальцев в кулак; - «пальчики здороваются» - одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков других пальцев; - «вертолет» - вращение поочередно всеми пальцами вправо-влево; - «птички» - пальцы соединены, производят движения вверх-вниз; - «крючочки» - поочередно сжимать пальцы друг с другом. 3. Восстановление дыхания, расслабление.	40*2 2 4 10р 8 2 раза 3 мин 2 мин 1 мин	Мягко Выдох длинный через рот, нос Прямо и в наклоне вперед Грудью касаться скамейки Подпрыгивать вовремя Выполнять упражнения с усилием Глаза закрыть
С Е Н Т	№3	Образовательные: 1. Познакомить детей с особенностями техники плавания кролем на	Музыкальное сопровождение, скамейки, эстафетные	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, правым и левым боком, ходьба скрестным шагом. Бег обычный, врассыпную.	1 мин 2 мин	Следить за осанкой Руки согнуты в

Я Б Р Ь		груди и кролем на спине. 2. Освоить с детьми комплекс ОРУ без предметов под счет. 3. Осваивать имитационные упражнения, на морскую тему. 4. Развивать у детей силу в силовых упражнениях, ловкость, координацию в подвижных играх.	палочки, «облачко» на потолке.	Ходьба обычная. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег с ускорением. Д/у «Ветер» 2. ОРУ без предметов под счет: 1. «Ввинчиваем лампочку»- повороты головы вправо, влево, медленно. 2. « Тяжелоатлет»- имитация подъема штанги, наклоняясь вперед и выпрямляясь 3. «Гребля» - имитация движений руками, сидя на полу, ноги вместе: наклоняться, выпрямляться. 4. «Любопытный котенок» - сесть на колени, затем на пятки, наклониться вниз, перебирая руками и поворачивая головой то вправо, то влево. 5. «Любопытный ребенок» - лежа на животе, повороты головы вправо, влево. 6. «Змея шипит» - Лежа на животе, опираясь на ладони, прогнуться, выпрямить руки, вытянуть шею «ш-ш» 7. «Ванька- встань - ка» - лежа на спине, поднимаясь, руки вперед, сесть без помощи рук и выпрямиться. 8. Прыжки- подскоки на месте 9. Бег в быстром темпе. 10. Ходьба. Дыхательная гимнастика «Поможем облачку взлететь»	30с 8 3 раза 8 8 6 6 6 5 10 раз 30*2 30с 30с	локтях Ноги вместе Плавно Руки на поясе Ноги не сгибать Ноги не сгибать Прогибать спину Голову выше Прогнуться сильнее Локтями пола не касаться Мягко Активно
		Оздоровительные: 1. Продолжать развивать дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы спины, ног и рук. Воспитательные: 1. Формировать умение детей соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников. 2. Воспитывать внимание.		Силовые упражнения на скамейке: - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамейке; - отжимания в упоре руки на полу, ноги на скамейке. Специальные упражнения для укрепления мышц рук, ног, верхнего плечевого пояса: - «крабики»; - «гусенички» П/и «Ловишка – трансформер» (крабики), «лягушки» и т.д.)	3 раза 10 8 2 8 1 мин	Туловище прямое Руки выпрямлять полностью Активно

				Эстафета с эстафетной палочкой. Упражнения для мелкой моторики рук: - «разминка» - сжимать и разжимать пальцы двух рук; - «лодочка» - кисть-лопаточка, движения вперед – назад; - «детки» - поочередное сгибание пальцев в кулак; - «пальчики здороваются» - одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков других пальцев; - «вертолет» - вращение поочередно всеми пальцами вправо-влево; - «птички» - пальцы соединены, производят движения вверх-вниз; - «крючочки» - поочередно сжимать пальцы друг с другом. 3. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Расслабление «Куколка»	1 мин 3 мин 2 раза 2 мин 3 раза 2 раза	Ноги выпрямлять до конца На результат Выполнять по показу и без него Сверху вниз
С Е Н Т Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Продолжать знакомить детей с особенностями техники плавания кролем на груди и кролем на спине. 2. Закрепить с детьми комплекс ОРУ без предметов под музыку. 3. Продолжать осваивать имитационные упражнения на морскую тему. 4. Развивать у детей силу в силовых упражнениях, ловкость,	Музыкальное сопровождение, скамейки, эстафетные палочки, «облачко» на потолке.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, правым и левым боком, ходьба скрестным шагом. Бег обычный, враспынную. Ходьба обычная. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег с ускорением. Д/у «Ветер» 2. ОРУ без предметов под музыку: 1. «Ввинчиваем лампочку»- повороты головы вправо, влево, медленно. 2. « Тяжелоатлет»- имитация подъема штанги, наклоняясь вперед и выпрямляясь 3. «Гребля» - имитация движений руками, сидя на полу, ноги вместе: наклоняться, выпрямляться. 4. «Любопытный котенок» - сесть на колени, затем на пятки, наклониться вниз, перебирая руками и	1 мин 2 мин 30с 8 3 раза 8 8 6 6	Следить за осанкой Руки согнуты в локтях Ноги вместе Плавно Руки на поясе Ноги не сгибать Ноги не сгибать Прогибать спину

		координацию в подвижных играх. Оздоровительные: 1. Продолжать развивать дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы спины, ног и рук. Воспитательные: 1. Продолжать формировать у детей умение соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников. 2. Воспитывать внимание.	поворачивая головой то вправо, то влево. 5. «Любопытный ребенок» - лежа на животе, повороты головы вправо, влево. 6. «Змея шипит» - Лежа на животе, опираясь на ладони, прогнуться, выпрямить руки, вытянуть шею «ш-ш» 7. «Ванька- встань - ка» - лежа на спине, поднимаясь, руки вперед, сесть без помощи рук и выпрямиться. 8. Прыжки- подскоки на месте 9. Бег в быстром темпе. 10. Ходьба. Дыхательная гимнастика «Поможем облачку взлететь» Силовые упражнения на скамейке: - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамейке; - отжимания в упоре руки на полу, ноги на скамейке. Специальные упражнения для укрепления мышц рук, ног, верхнего плечевого пояса: - «крабики»; - «гусенички» П/и «Ловишка – трансформер» (крабики), «лягушки» и т.д.) Эстафета с эстафетной палочкой. Упражнения для мелкой моторики рук: - «разминка» - сжимать и разжимать пальцы двух рук; - «лодочка» - кисть-лопаточка, движения вперед – назад; - «детки» - поочередное сгибание пальцев в кулак; - «пальчики здороваются» - одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков других пальцев; - «вертолет» - вращение поочередно всеми пальцами вправо-влево; - «птички» - пальцы соединены, производят движения вверх-вниз;	6 5 10 раз 30*2 30с 30с 3 раза 10 8 2 8 1 мин 1 мин 3 мин 2 раза 2 мин 3 раза	Голову выше Прогнуться сильнее Локтями пола не касаться Мягко Активно Туловище прямое Руки выпрямлять полностью Активно Ноги выпрямлять до конца На результат Выполнять по показу и без него
--	--	---	---	---	---

				- «крючочки» - поочередно сжимать пальцы друг с другом. 3. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Расслабление «Куколка»	2 раза	Сверху вниз
--	--	--	--	---	--------	-------------

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
О К Т Я Б Р Ь	№1	Образовательные: 1. Продолжать знакомить детей с особенностями техники плавания кроль на груди и кроль на спине. 2. Освоить с детьми ОРУ с мячом под счет. 3. Закрепить умение выполнять имитационные упражнения. Оздоровительные: 1. Развивать у детей дыхательную систему. 2. Укреплять у детей все группы мышц. 3. Формировать у детей правильную осанку. Воспитательные: 1. Познакомить детей с техникой безопасности при посещении бассейна. 2. Формировать умение детей бережно	Музыкальное сопровождение, мячи, скакалка, пиктограмма.	1. Ходьба в колонне по 1 Ходьба тройками, четверками. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег обычный, высоко поднимая колени, с прыжками, змейкой. Ходьба с дыхательными упражнениями, поднимая руки через стороны. 2. ОРУ с мячами под счет: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п.	1 мин 2 мин 4 раза 10 10 10 8 8 8	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Дышать носом Руки прямые Бросать мяч вертикально Ноги не сгибать Ноги прямые Спину выпрямлять полностью Мяч выше

		относиться к инвентарю.		7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Силовые упражнения для мышц рук: - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамейке. Специальные упражнения: - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «крабики» П/и «Удочка» Упражнения для мелкой моторики рук: - «разминка» - сжимать и разжимать пальцы двух рук; - «лодочка» - кисть-лопаточка, движения вперед – назад; - «детки» - поочередное сгибание пальцев в кулак; - «пальчики здороваются» - одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков других пальцев; - «вертолет» - вращение поочередно всеми пальцами вправо-влево; - «птички» - пальцы соединены, производят движения вверх-вниз; - «крючочки» - поочередно сжимать пальцы друг с другом. 3. Дыхательная гимнастика: «Синьор-помидор» (по пиктограмме)	40*2 40с 2 раза 10 10 4 20с 20с 20с 4 мин 2 мин 3 раза	Мягко Бесшумно ставить стопу Туловище прямое Носки тянуть Только на руках Ноги выпрямлять полностью С усилием Раздувать щеки как можно больше
О К Т Я Б	№2	Образовательные: 1. Продолжать знакомить детей с особенностями техники плавания кроль на груди и кроль на спине.	Музыкальное сопровождение, мячи, скакалка, пиктограмма.	1. Ходьба в колонне по 1 Ходьба тройками, четверками. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег обычный, высоко поднимая колени, с прыжками, змейкой.	1 мин 2 мин	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Дышать носом

Р Б		2. Закрепить с детьми ОРУ с мячом под музыку. 3. Совершенствовать умение выполнять имитационные упражнения. Оздоровительные: 1. Развивать у детей дыхательную систему. 2. Укреплять у детей все группы мышц. 3. Формировать у детей правильную осанку. Воспитательные: 1. Познакомить детей с техникой безопасности при посещении бассейна. 2. Продолжать формировать умение детей бережно относиться к инвентарю.		Ходьба с дыхательными упражнениями, поднимая руки через стороны. 2. ОРУ с мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Силовые упражнения для мышц рук: - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамейке. Специальные упражнения: - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «крабики» П/и «Удочка» Упражнения для мелкой моторики рук: - «разминка» - сжимать и разжимать пальцы двух рук;	4 раза 10 10 10 8 8 8 40*2 40с 2 раза 10 10 4 20с 20с 20с 4 мин	Руки прямые Бросать мяч вертикально Ноги не сгибать Ноги прямые Спину выпрямлять полностью Мяч выше Мягко Бесшумно ставить стопу Туловище прямое Носки тянуть Только на руках Ноги выпрямлять полностью С усилием
--------	--	---	--	---	--	--

				- «лодочка» - кисть-лопаточка, движения вперед – назад; - «детки» - поочередное сгибание пальцев в кулак; - «пальчики здороваются» - одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков других пальцев; - «вертолет» - вращение поочередно всеми пальцами вправо-влево; - «птички» - пальцы соединены, производят движения вверх-вниз; - «крючки» - поочередно сжимать пальцы друг с другом. 3. Дыхательная гимнастика: «Синьор-помидор» (по пиктограмме)	2 мин 3 раза	Раздувать щеки как можно больше
О К Т Я Б Р Ь	№3	Образовательные: 1. Познакомить детей с историей развития плавания. Вспомнить правила поведения в бассейне, в раздевалке, в душе, технику безопасности. 2. Совершенствовать комплекс ОРУ с мячом, выполнение силовых и имитационных упражнений под музыку. 3. Развивать у детей ловкость, быстроту, силу и координацию движений. Оздоровительные: 1.Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно.	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, набивные	Познакомить детей с историей развития плавания. Повторить правила поведения в бассейне и технику безопасности. 1. Ходьба в колонне по 1, на носках, пятках, приставным шагом. Ходьба тройками, четверками. Бег обычный, сгибая ноги назад, подскоки. Бег с ускорением. Ходьба. 2. ОРУ с мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.	5 мин 1 мин 3 раза 2 мин 30*2 30с 10 10 10 8 8	Следить за осанкой Плечо к плечу Вперед не наклоняться Руки не сгибать Бросать вертикально Ноги прямые Спина прямая

		2. Продолжать развивать точность выполнения имитационных движений для плавания кролем. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение действовать сообща. 2. Воспитывать у детей внимание.		5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения: П/и «Кто быстрее через линию» - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «крабики» Силовые упражнения: - броски набивных мячей вдаль по сигналу способом из-за головы; - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамейке. - проползание под скамейкой боком. Упражнение для мелкой моторики рук: см. занятие №1 (октябрь) 3. Релаксация «На морском берегу».	8 30*2 1 мин 1 мин 2 раза 20с 20с 20с 4 раза 10 8 4 3 2 мин 1 мин	Руки прямые тянуть вперед Носки ног тянуть Мягко Дышать носом Ноги не участвуют Отталкиваться сильнее Ноги на ширине плеч Сгибать только руки Ниже Лежать на спин
О К Т Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать комплекс ОРУ с мячом, выполнение силовых и имитационных упражнений под музыку. 2. Развивать у детей ловкость, быстроту, силу и координацию движений.	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, набивные	.1. Ходьба в колонне по 1, на носках, пятках, приставным шагом. Ходьба тройками, четверками. Бег обычный, сгибая ноги назад, подскоки. Бег с ускорением. Ходьба. 2. ОРУ с мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.	1 мин 3 раза 2 мин 30*2 30с 10	Следить за осанкой Плечо к плечу Вперед не наклоняться Руки не сгибать

		Оздоровительные: 1.Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно. 2. Продолжать развивать точность выполнения имитационных движений для плавания кролем. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение действовать сообща. 2. Воспитывать у детей внимание.		2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения: П/и «Кто быстрее через линию» - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «крабики» Силовые упражнения: - броски набивных мячей вдаль по сигналу способом из-за головы; - отжимания в упоре лежа; - отжимания в упоре сзади; - подтягивания, лежа на скамейке. - проползание под скамейкой боком. Упражнение для мелкой моторики рук: см. занятие №1 (октябрь) 3. Релаксация «На морском берегу».	10 10 8 8 8 30*2 1 мин 1 мин 2 раза 20с 20с 20с 4 раза 10 8 4 3 2 мин 1 мин	Бросать вертикально Ноги прямые Спина прямая Руки прямые тянуть вперед Носки ног тянуть Мягко Дышать носом Ноги не участвуют Отталкиваться сильнее Ноги на ширине плеч Стигать только руки Ниже Лежать на спине
--	--	--	--	--	--	---

--	--	--	--	--	--	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Н О Я Б Р Ь	№1	Образовательные: 1. Освоить с детьми упражнение для выполнения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания. 2. Закрепить с детьми ОРУ с обручем под счет. 3. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища при помощи специальных упражнений. Оздоровительные: 1. Продолжать осваивать с детьми умение выполнять вдохи выдохи в соответствии со способом плавания. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей интерес к плаванию.	Музыкальное сопровождение, обручи, гантели.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, змейкой, с ускорением. Д/у «Облака» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с обручем под счет: 1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п. 2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой. 3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п. 4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п. 5. И. п. сесть, скрестив ноги, обруч горизонтально, хватом с боков: 1- поворот вправо (влево), положить обруч сбоку, 2- и.п. 6. И.п. лежа на животе, обруч хватом с боков: 1- поднять обруч вверх, прогнуться, 2- и.п. 7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п. 8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. 9. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - «крокодильчики»;	1 мин 2 мин 3 7 7 7 7 6 6 6 30*2 30с 30с 30с 30с	Следить за осанкой Колени выше Выдох больше Выше С усилием Ловко и быстро Спина прямая Спина прямая Выше Вперед не наклоняться Мягко Руки вверх Ноги выпрямлять полностью

				- «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук – кроль на груди и спине; - для ног – кроль на груди и спине Упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания Силовые упражнения: с гантелями П/и «Караси и карпы» 3. Д/у «Задержи дыхание»	1 мин 10 10 10 5 мин 4 раза	Мягко ставить ступню Руки прямые Ноги прямые Выполнять медленно Подъемы гантелей вверх На 5 сек
Н О Я Б Р Ь	№2	Образовательные: 1. Продолжать осваивать с детьми упражнение для выполнения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания. 2. Совершенствовать с детьми ОРУ с обручем под музыку. 3. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища при помощи специальных упражнений. Оздоровительные: 1. Продолжать осваивать с детьми умение выполнять вдохи выдохи в соответствии со	Музыкальное сопровождение, обручи, гантели.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, змейкой, с ускорением. Д/у «Облака» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с обручем под музыку: 1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п. 2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой. 3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п. 4. И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п. 5. И. п. сесть, скрестив ноги, обруч горизонтально, хватом с боков: 1- поворот вправо (влево), положить обруч сбоку, 2- и.п. 6. И.п. лежа на животе, обруч хватом с боков: 1- поднять обруч вверх, прогнуться, 2- и.п. 7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо	1 мин 2 мин 3 7 7 7 7 6 6 6	Следить за осанкой Колени выше Выдох больше Выше С усилием Ловко и быстро Спина прямая Спина прямая Выше Вперед не наклоняться

		способом плавания. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей интерес к плаванию.		(влево), смотреть в окно, 2- и.п. 8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. 9. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук – кроль на груди и спине; - для ног – кроль на груди и спине Упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания Силовые упражнения: с гантелями П/и «Караси и карпы» 3. Д/у «Задержи дыхание»	30*2 30с 30с 30с 30с 30с 1 мин 10 10 10 5 мин 4 раза	Мягко Руки вверх Ноги выпрямлять полностью Мягко ставить ступню Руки прямые Ноги прямые Выполнять медленно Подъемы гантелей вверх На 5 сек
Н О Я Б Р Ь	№3	Образовательные: 1. Продолжать с детьми осваивать упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания. 2. Закрепить с детьми ОРУ в парах со счетом. 3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища при помощи специальных упражнений.	Музыкальное сопровождение, Гантели, скамейки, маты, коврики для релаксации.	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, на носках, пятках, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с подскоками, с ускорением. Ходьба и перестроение в пары. 2. ОРУ в парах со счетом: - стоя лицом друг к другу: подниматься на носки, потягивания; - стоя лицом друг к другу: наклоны вправо, влево, взявшись за руки; - взявшись за руки, стоя лицом друг к другу: приседания; - стоя лицом друг к другу на коленях, руки на плечи: покачивания на волнах вперед, назад; - сидя на полу, с опорой на ступни ног, взявшись за	1 мин 2 мин 8 8 7 8 6	Следить за осанкой Дышать носом Выше Пятки от пола не отрывать Спина прямая Плавно Тянуть сильнее

		4. В подвижной игре «Выше ноги от земли» развивать умение впрыгивать на возвышение аккуратно. Оздоровительные: 1.Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно в соответствии с изучаемым способом плавания. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей смелость, трудолюбие при расстановке и уборке оборудования.		руки: выполнять упражнение «тяги-перетяги»; - «тачка» в парах - прыжки в парах, стоя лицом друг к другу; - ходьба вдвоем, взявшись за руки. Специальные упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук – кроль на груди и спине; - для ног – кроль на груди и спине Упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания Силовые упражнения: с гантелями П/и «Выше ноги от земли» 3. Д/у «Ветер» Релаксационное упражнение «Отдыхаем»	30с 30*2 30с 30с 30с 30с 30с 1 мин 10 10 10 4 мин 3 1 мин	Не торопиться Одновременно Плечо к плечу Ноги выпрямлять полностью Руки прямые Активно Руки касаются ушей Медленно Вверх Не наталкиваться На спине
Н О Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Продолжать с детьми осваивать упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания. 2. Совершенствовать с детьми ОРУ в парах под музыку. 3. Продолжать укреплять у детей	Музыкальное сопровождение, Гантели, скамейки, маты, коврики для релаксации.	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, на носках, пятках, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с подскоками, с ускорением. Ходьба и перестроение в пары. 2. ОРУ в парах под музыку: - стоя лицом друг к другу: подниматься на носки, потягивания; - стоя лицом друг к другу: наклоны вправо, влево, взявшись за руки; - взявшись за руки, стоя лицом друг к другу: приседания:	1 мин 2 мин 8 8 7	Следить за осанкой Дышать носом Выше Пятки от пола не отрывать Спина прямая

		мышцы рук, ног, туловища при помощи специальных упражнений. 4. В подвижной игре «Выше ноги от земли» развивать умение прыгивать на возвышение аккуратно. Оздоровительные: 1.Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно в соответствии с изучаемым способом плавания. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей смелость, трудолюбие при расстановке и уборке оборудования.		- стоя лицом друг к другу на коленях, руки на плечи: покачивания на волнах вперед, назад; - сидя на полу, с опорой на ступни ног, взявшись за руки: выполнять упражнение «тяги-перетяги»; - «тачка» в парах - прыжки в парах, стоя лицом друг к другу; - ходьба вдвоем, взявшись за руки. Специальные упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук – кроль на груди и спине; - для ног – кроль на груди и спине Упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания Силовые упражнения: с гантелями П/и «Выше ноги от земли» 3. Д/у «Ветер» Релаксационное упражнение «Отдыхаем»	8 6 30с 30*2 30с 30с 30с 30с 30с 1 мин 10 10 10 4 мин 3 1 мин	Плавно Тянуть сильнее Не торопиться Одновременно Плечо к плечу Ноги выпрямлять полностью Руки прямые Активно Руки касаются ушей Медленно Вверх Не наталкиваться На спине
--	--	---	--	---	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
	№1	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с гимнастической палкой со счетом. 2. Продолжать укреплять у детей	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки, набивные мячи.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, парами. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением. Ходьба. Д/у «Облака»	1 мин 2 мин 3	Следить за осанкой Колени выше Выдох больше

Д Е К А Б Р Ь		мышцы рук в имитационных упражнениях для плавания кролем на груди и на спине. 3. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса при выполнении бросков набивного мяча вдаль, при выполнении специальных упражнений сюжетного характера. 4. Выучить с детьми подвижную игру «Караси и щука» Оздоровительные: 1. Продолжать осваивать с детьми умение выполнять вдохи выдохи в соответствии со способом плавания. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения.		Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с гимнастическими палками со счетом: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка вверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. 5. И.п. лечь на спину, палка опущена. 1 – встать, палку вперед, 2 – и.п. 6. И.п. лечь на живот. 1 – палка вперед, прогнуться, 2 – и.п. 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук – кроль на груди и спине; Силовые упражнения: Броски набивных мячей вдаль П/и «Караси и щука» 3. Д/у «Насос» Игра м/п «Стоп»	8 8 8 7 8 7 25*2 20с 8 8 10 8 10 8 3 5 мин 3 1 мин	Выше Пятки от пола не отрывать Туловищем Спина прямая Выпрямляться полностью Голову выше Мягко 30с Обхватить колени крепче На прямых руках Голову вниз Медленно С усилием Играть по правилам Вдохи носом Мелкими шагами
	№2	Образовательные:	Музыкальное	1.	1 мин	Следить за
		1. Совершенствовать с	сопровождение,	Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни,		

Д Е К А Б Р Ь		детьми комплекс ОРУ с гимнастической палкой под музыку. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук в имитационных упражнениях для плавания кролем на груди и на спине. 3. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса при выполнении бросков набивного мяча вдаль, при выполнении специальных упражнений сюжетного характера. 4. Закрепить с детьми правила подвижной игры «Караси и щука» Оздоровительные: 1. Продолжать осваивать с детьми умение выполнять вдохи выдохи в соответствии со способом плавания. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения.	гимнастические палки, набивные мячи.	с работой рук, парами. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением. Ходьба. Д/у «Облака» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с гимнастическими палками под музыку: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка вверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. 5. И.п. лечь на спину, палка опущена. 1 – встать, палку вперед, 2 – и.п. 6. И.п. лечь на живот. 1 – палка вперед, прогнуться, 2 – и.п. 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук – кроль на груди и спине; Силовые упражнения: Броски набивных мячей вдаль П/и «Караси и щука» 3. Д/у «Насос»	2 мин 3 8 8 8 7 8 7 25*2 20с 8 8 10 8 10 8 3 5 мин	осанкой Колени выше Выдох больше Выше Пятки от пола не отрывать Туловищем Спина прямая Выпрямляться полностью Голову выше Мягко 30с Обхватить колени крепче На прямых руках Голову вниз Медленно С усилием Играть по правилам
---------------------------------	--	--	--------------------------------------	---	---	---

				Игра м/п «Стоп»	3 1 мин	Вдохи носом Мелкими шагами
Д Е К А Б Р Ь	№3	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ упражнения на развитие дыхания, соблюдая темп и ритм выполнения упражнений. 2. Развивать мышцы ног в имитационном упражнении при плавании кролем на груди и спине. 3. Закрепить упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди и на спине, согласовывая движения рук, ног и дыхания. 4. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса во время бросков набивных мячей вдаль. 5. В подвижной игре «Насос» упражнять детей в умении слушать сигнал и выполнять дыхательные упражнения по заданию. Оздоровительные: 1.Продолжать формировать умение	Музыкальное сопровождение, набивные мячи, коврики для релаксации.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, сгибая ноги назад, с подскоками, с ускорением. Ходьба и перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с дыханием: 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х» 4. «Трубочка» Воображая из себя трубочку, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» И.п. сесть, скрестив ноги: наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающегося колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног – кроль на груди и спине Упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания Специальные упражнения для укрепления мышц рук,	1 мин 2 мин 8 8 8 6 8 По 4 8 4 20с 8 8	Следить за осанкой Дышать носом Произносить с голосом Одновременно Скручивать туловище Руки выше Спина прямая Удерживать равновесие Ритмично Выпрыгивать выше, приземляться мягко Носки тянуть Ритмично

		выполнять дыхательные упражнения правильно в соответствии с изучаемым способом плавания. Воспитательные: Воспитывать у детей бережное отношение к физкультурному инвентарю.		верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Силовые упражнения: с набивными мячами П/и «Насос» 3. Д/у «Нарисуй на выдохе рыбку» Релаксационное упражнение «Отдых на берегу»	8 8 10 8 4 5 мин 4 1 мин	Спина круглая Ноги выпрямлять полностью Бросать дальше С бегом и остановкой по сигналу На спине
Д Е К А Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми умение детей выполнять ОРУ на дыхание, в соответствии с предложенным ритмом и темпом движений. 2. Развивать мышцы ног в имитационном упражнении при плавании кролем на груди и спине. 3. Закрепить упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди и на спине, согласовывая движения рук, ног и дыхания. 4. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса во время бросков	Музыкальное сопровождение, набивные мячи, коврики для релаксации.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, сгибая ноги назад, с подскоками, с ускорением. Ходьба и перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с дыханием: 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х» 4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» И.п. сесть, скрестив ноги: наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающегося колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться.	1 мин 2 мин 8 8 8 6 8 По 4 8	Следить за осанкой Дышать носом Произносить с голосом Одновременно Скручивать туловище Руки выше Спина прямая Удерживать равновесие Ритмично

		набивных мячей вдаль. 5. В подвижной игре «Насос» упражнять детей в умении слушать сигнал и выполнять дыхательные упражнения по заданию. Оздоровительные: 1.Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно в соответствии с изучаемым способом плавания. Воспитательные: Воспитывать у детей бережное отношение к физкультурному инвентарю.		8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног – кроль на груди и спине Упражнение для освоения поворота головы в плавании кролем на груди, на спине и согласованности рук, ног, дыхания Специальные упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилчики»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Силовые упражнения: с набивными мячами П/и «Насос» 3. Д/у «Нарисуй на выдохе рыбку» Релаксационное упражнение «Отдых на берегу»	4 20с 8 8 8 8 10 8 4 5 мин 4 1 мин	Выпрыгивать выше, приземляться мягко Носки тянуть Ритмично Спина круглая Ноги выпрямлять полностью Бросать дальше С бегом и остановкой по сигналу На спине
Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Я Н В А Р Ь	№1	Образовательные: 1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ с набивными мячами под счет. 2. Освоить с детьми упражнение для рук с дыханием для плавания «брасс». 3. Освоить с детьми имитационные упражнения с	Музыкальное сопровождение, набивные мячи, резиновые мячи, тренажеры, плавательные доски, стойки для игры, малые мячи.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Кашей бессмертный» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с набивными мячами под счет: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с	1 мин 2 мин 3 6	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Раздувать и освобождаться от воздуха в щеках Руки прямые

		плавательной доской. 4. Развивать силу мышц рук и спины в упражнениях с тренажерами. 5. В подвижной игре – эстафете «Чья команда самая ловкая?» упражнять детей в передаче малого мяча в беге. Оздоровительные: 1. Развивать у детей умение во время имитационных упражнений способность применять нужное дыхание. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей взаимовыручку.		поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой с мячом в руках. Зрительная гимнастика «Два мяча» 8. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - с плавательной доской. Силовые упражнения: - на тренажерах П/и - эстафета «Чья команда самая ловкая?» 3. Д/у «Нарисуй на выдохе любой предмет» Игра м/п «Плавает – не плавает»	6 8 6 5 5 30*2 20с*2 8 8 8 8 8 8 8 2 мин 3 раза 4 1 мин	Ловить с боков Ноги не сгибать Ноги прямые Руки прямые Удерживать 3 сек Мягко Мяч перед собой Следить за осанкой Захватить колени крепко Носки тянуть Мягко Быстро Медленно По указанию ИФ Активно Быстро Быть внимательными
--	--	---	--	---	---	--

Я Н В А Р Ь	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ с набивными мячами под музыку. 2. Закрепить с детьми упражнение для рук с дыханием для плавания «басс». 3. Закрепить с детьми имитационные упражнения с плавательной доской. 4. Развивать силу мышц рук и спины в упражнениях с тренажерами. 5. В подвижной игре – эстафете «Чья команда самая ловкая?» упражнять детей в передаче массажного малого мяча в беге. Оздоровительные: 1. Развивать у детей умение во время имитационных упражнений способность применять нужное дыхание. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей взаимовыручку.	Музыкальное сопровождение, набивные мячи, резиновые мячи, тренажеры, плавательные доски, стойки для игры, массажные малые мячи.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Кашей бессмертный» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с набивными мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой с мячом в руках. Зрительная гимнастика «Два мяча» 8. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»;	1 мин 2 мин 3 6 6 8 6 5 5 30*2 20с*2 8 8	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Раздувать и освобождаться от воздуха в щеках Руки прямые Ловить с боков Ноги не сгибать Ноги прямые Руки прямые Удерживать 3 сек Мягко Мяч перед собой Следить за осанкой Захватить колени крепко Носки тянуть Мягко
----------------------------	----	---	---	--	---	--

				- «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - с плавательной доской. Силовые упражнения: - на тренажерах П/и - эстафета «Чья команда самая ловкая?» 3. Д/у «Нарисуй на выдохе любой предмет» Игра м/п «Плавает – не плавает»	8 8 8 8 8 2 мин 3 раза 4 1 мин	Быстро Медленно По указанию ИФ Активно Быстро Быть внимательными
Я Н В А Р Ь	№3	Образовательные: 1. Совершенствовать с детьми выполнение ОРУ с набивными мячами под музыку. 2. Совершенствовать с детьми упражнение для рук с дыханием для плавания «брасс». 3. Совершенствовать с детьми имитационные упражнения с плавательной доской. 4. Развивать силу мышц рук и спины в упражнениях с тренажерами. 5. В подвижной игре – эстафете «Перемени предмет» упражнять детей быстро менять кубики по цвету. Оздоровительные: 1. Развивать у детей умение во время	Музыкальное сопровождение, набивные мячи, резиновые мячи, тренажеры, плавательные доски, стойки для игры, кубики для игры.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Кашей бессмертный» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с набивными мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.	1 мин 2 мин 3 6 6 8 6 5	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Раздувать и освобождаться от воздуха в щеках Руки прямые Ловить с боков Ноги не сгибать Ноги прямые Руки прямые

		имитационных упражнений способность применять нужное дыхание. 2. Укреплять мышечную систему у детей. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей взаимовыручку.		6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой с мячом в руках. Зрительная гимнастика «Два мяча» 8. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - «крокодильчики»; - «лягушки»; - «обезьянки бегом» Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - с плавательной доской. Силовые упражнения: - на тренажерах П/и - эстафета «Перемени предмет» 3. Д/у «Нарисуй на выдохе любой предмет» Игра м/п «Плавает – не плавает»	5 30*2 20с*2 8 8 8 8 8 8 8 8 2 мин 3 раза 4 1 мин	Удерживать 3 сек Мягко Мяч перед собой Следить за осанкой Захватить колени крепко Носки тянуть Мягко Быстро Медленно По указанию ИФ Активно Быстро Быть внимательными
--	--	---	--	--	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Ф Е В Р А Л Ь	№1	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ с булавами под счет. 2. Освоить с детьми имитационное упражнение для рук, ног, туловища с дыханием – «дельфин»; закрепить	Музыкальное сопровождение, Булавы, скамейки, плавательные доски, мяч, коврики.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Ветерок, ветер, ураган» Перестроение в колонну по 3. 2.	1 мин 2 мин 3	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Раздувать и освобождаться от воздуха в

		имитационное упражнение для рук с дыханием способом – «брасс». 3. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные упражнения с плавательной доской. 4. Развивать силу мышц рук на скамейке (отжимания обычные, отжимания со спины, от скамейки на полу) 5. В подвижной игре «Ловишка с мячом» упражнять детей выполнять ускорение. Оздоровительные: 1. Развивать у детей умение во время имитационных упражнений способность применять нужное дыхание. 2. Укреплять у детей силу мышц рук. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение безопасно пользоваться предметами и быть внимательными по отношению друг к другу.		ОРУ с булавами под счет: 1.И.п. о.с.1- булавы в стороны, 2- вверх, 3-вперед, 4- в и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх: 1- наклон вниз, булавы на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- наклон, взять; 4- и.п. 3.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, булавы вперед; 2 – и.п. 4.И.п. о.с. 1- выпад вперед, булавы вверх; 2- и.п. 5.И.п. сесть ноги врозь: 1- наклониться, положить булавы, 2- и.п., взять. 7.И.п. лечь на живот: 1- булавы вверх, 2- и.п. Не забывать о вдохе и выдохе, прогибаться больше 8.И.п. руки согнуты в локтях, булавы в руках: прыжки с поворотами вправо, влево. 9. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусеницы» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки прыжками» Имитационные упражнения: - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» - для рук и дыхания «брасс»; - с плавательной доской. Силовые упражнения: - на гимнастической скамейке - отжимания П/и «Ловишки с мячом» 3. Д/у - по таблице. Релаксация «В зимнем лесу»	9 9 8 8 8 7 25*2 20с 8 8 8 8 8 8 8 По 10 раз 5 мин 4 1 мин	щеках Руки прямые Ноги не сгибать Спина прямая Вперед не наклоняться Колени от пола не отрывать Руки прямые Мягко и безопасно Следить за осанкой Носки тянуть Быстро Ноги прямые Мягко Мягче Слушать внимательно Туловище прямое Расслабиться на спине
Ф	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми	Музыкальное сопровождение,	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни,	1 мин	Следить за

Е В Р А Л Ь		умение выполнять ОРУ с булавами под музыку. 2. Закрепить с детьми имитационное упражнение для рук, ног, туловища с дыханием – «дельфин»; закрепить имитационное упражнение для рук с дыханием способом – «брасс». 3. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные упражнения с плавательной доской. 4. Развивать силу мышц рук на скамейке (отжимания обычные, отжимания со спины, от скамейки на полу) 5. В подвижной игре «Ловишка с мячом» упражнять детей выполнять ускорение. Оздоровительные: 1. Развивать у детей умение во время имитационных упражнений способность применять нужное дыхание. 2. Укреплять у детей силу мышц рук. Воспитательные: Воспитывать у детей	Булавы, скамейки, плавательные доски, мяч, коврики.	с работой рук. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Ветерок, ветер, ураган»» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с булавами под музыку: 1.И.п. о.с.1- булавы в стороны, 2- вверх, 3-вперед, 4- в и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх: 1- наклон вниз, булавы на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- наклон, взять; 4- и.п. 3.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, булавы вперед; 2 – и.п. 4.И.п. о.с. 1- выпад вперед, булавы вверх; 2- и.п. 5.И.п. сесть ноги врозь: 1- наклониться, положить булавы, 2- и.п., взять. 7.И.п. лечь на живот: 1- булавы вверх, 2- и.п. Не забывать о вдохе и выдохе, прогибаться больше 8.И.п. руки согнуты в локтях, булавы в руках: прыжки с поворотами вправо, влево. 9. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусеницы» - « крокодилчики»; - «лягушки»; - «обезьянки прыжками» Имитационные упражнения: - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» - для рук и дыхания «брасс»; - с плавательной доской.	2 мин 3 9 9 8 8 8 7 25*2 20с 8 8 8 8 8 8 8 8	осанкой Вперед не наклоняться Раздувать и освобождаться от воздуха в щеках Руки прямые Ноги не сгибать Спина прямая Вперед не наклоняться Колени от пола не отрывать Руки прямые Мягко и безопасно Следить за осанкой Носки тянуть Быстро Ноги прямые Мягко Мягче Слушать внимательно
----------------------------	--	---	--	--	--	--

		умение безопасно пользоваться предметами и быть внимательными по отношению друг к другу.		Силовые упражнения: - на гимнастической скамейке - отжимания П/и «Ловишки с мячом» 3. Д/у - по таблице. Релаксация «В зимнем лесу»	По 10 раз 5 мин 4 1 мин	Туловище прямое Расслабиться на спине
Ф Е В Р А Л Ь	№3	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ с резиновыми жгутами под счет. 2. Совершенствовать с детьми имитационное упражнение для рук, ног, туловища с дыханием – «дельфин»; имитационное упражнение для рук с дыханием способом – «брасс». 3. Продолжать закреплять с детьми выполнение специальных упражнений для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног и упражнений силового характера (отжимания со скамейки) 4. В игре – эстафете «Прокати большой мяч» упражнять детей в прокатывании мяча диаметром 65 см. Оздоровительные: 1. Приучать детей при	Музыкальное сопровождение, резиновые жгуты, скамейки, большие мячи.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, враспынную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Нарисуй любимую игрушку» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с резиновыми жгутами под счет: 1.И.п. о.с. 1- потянуться, растянуть жгут, 2- и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, жгут растянут, руки вверх: наклоны вправо, влево 3. И.п. о.с. 1- присесть, растянуть жгут; 2- и.п. 4. И.п. сесть на пол, ноги врозь: 1- наклон вперед, 2- и.п. 5.И.п. встать на колени: 1- потянуться вперед, прогибая спину и растягивая жгут, 2- и.п. 6.И.п. лечь на живот: 1- прогнуться, жгут вперед, растянуть его – вдох; 2- и.п.- выдох. 7.И.п. о.с. 1- перенести правую (левую) ногу через жгут, удерживая равновесие; 2- и.п. 8. Жгут лежит на полу: «Придумайте прыжки сами» 9. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - «крокодильчики»; - «лягушки»;	1 мин 2 мин 3 8 8 8 8 7 7 30*2 20с 8 8 8	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Выдыхать воздух полностью Шире Туловищем Спина прямая Колени не поднимать Прогнуться больше Голову и руки выше Спина прямая Мягко Перекаты Активно Быстрее

		выполнении упражнений силового характера применять дыхательные упражнения самостоятельно для восстановления дыхания. Воспитательные: Воспитывать у детей умение действовать в команде дружно.		- «обезьянки прыжками» Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» Силовые упражнения: - на гимнастических скамейках (отжимания) П/и - эстафета «Прокати большой мяч» 3. Д/у «Пушистый снег летит на землю» Игра со снежинками «Сдуй снежинку»	8 10 8 8 По 10 3 раза 4 4	Мягко Аккуратно Выполнять качественно Сгибать только локти Прерывисто выпускать воздух
Ф Е В Р А Л Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми умение выполнять ОРУ с резиновыми жгутами под музыку. 2. Совершенствовать с детьми имитационное упражнение для рук, ног, туловища с дыханием – «дельфин»; имитационное упражнение для рук с дыханием способом – «брасс». 3. Продолжать закреплять с детьми выполнение специальных упражнений для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног и упражнений силового	Музыкальное сопровождение, резиновые жгуты, скамейки, большие мячи.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, врассыпную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Нарисуй любимую игрушку» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с резиновыми жгутами под музыку: 1.И.п. о.с. 1- потянуться, растянуть жгут, 2- и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, жгут растянут, руки вверх: наклоны вправо, влево 3. И.п. о.с. 1- присесть, растянуть жгут; 2- и.п. 4. И.п. сесть на пол, ноги врозь: 1- наклон вперед, 2- и.п. 5.И.п. встать на колени: 1- потянуться вперед, прогибая спину и растягивая жгут, 2- и.п. 6.И.п. лечь на живот: 1- прогнуться, жгут вперед, растянуть его – вдох; 2- и.п.- выдох. 7.И.п. о.с. 1- перенести правую (левую) ногу через жгут, удерживая равновесие; 2- и.п. 8. Жгут лежит на полу: «Придумайте прыжки сами»	1 мин 2 мин 3 8 8 8 8 7 7	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Выдыхать воздух полностью Шире Туловищем Спина прямая Колени не поднимать Прогнуться больше Голову и руки выше Спина прямая

		характера (отжимания со скамейки) 4. В игре – эстафете «Прокати большой мяч» упражнять детей в прокатывании мяча диаметром 65 см. Оздоровительные: 1. Приучать детей при выполнении упражнений силового характера применять дыхательные упражнения самостоятельно для восстановления дыхания. Воспитательные: Воспитывать у детей умение действовать в команде дружно.		9. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички»; - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки прыжками» Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «басс»; - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» Силовые упражнения: - на гимнастических скамейках (отжимания) П/и - эстафета «Прокати большой мяч» 3. Д/у «Пушистый снег летит на землю» Игра со снежинками «Сдуй снежинку»	30*2 20с 8 8 8 8 10 8 8 По 10 3 раза 4 4	Мягко Перекаты Активно Быстрее Мягко Аккуратно Выполнять качественно Стигать только локти Прерывисто выпускать воздух
--	--	--	--	--	---	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Р Т	№1	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ на разные группы мышц, соблюдая ритм и темп выполнения движений. 2. Формировать умение детей выполнять имитационные упражнения для рук и дыхания способом	Музыкальное сопровождение, гири, утяжелители, эспандеры.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Трактор» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ на разные группы мышц, с разным темпом и ритмом выполнения:	1,5 мин 2 мин 30с 3 раза	Следить за осанкой Поднимать выше колени Работать активно руками

	«брасс»; для рук, ног, туловища, дыхания способом «дельфин». 3. Упражняться с детьми в выполнении силовых упражнений с гирями и утяжелителями для рук и ног; для развития силы кистей рук и мелкой моторики – упражнения с эспандерами. 4. В подвижной игре «Ловишка – трансформер» (крабики, гусенички, лягушки) развивать у детей выносливость и быстроту передвижений. Оздоровительные: 1. Развивать у детей все группы мышц. 2. Повышать у детей работоспособность организма. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей активность при выполнении физических упражнений. 2. Приучать детей соблюдать правила поведения в физкультурном зале.		1.И.п. о.с. «Ввинчиваем лампочку»- круговые вращения головой вправо, влево. 2.И.п. стойка боксера: имитация движений руками, как боксер то правой, то левой 3.И.п. лечь на живот: «Индеец в дозоре» 1-поднять голову вверх, поворот головы вправо, влево, 2-и.п. 4.И.п. стоя на четвереньках, подтягивать колени к груди, опираясь на ладони «Щенок» 5.И.п. стоя на четвереньках, подкидывать ноги кверху – «Жеребенок» 6.И.п. лечь на живот: «Колечко» - захватить ступни ног, голову назад, прогнуться 7.Прыжки: 8 раз на правой ноге, 8 раз - на левой ноге Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусеницы» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки» Имитационные упражнения: - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» - для рук и дыхания «брасс» Силовые упражнения: - подъемы вверх от плеч гирь одновременно и поочередно; - подъемы гирь с утяжелителями на руках; - подъемы ног вверх из упора руками сзади, на ногах утяжелители; Упражнения для развития силы кистей рук и мелкой моторики: - сжимание эспандеров правой и левой рукой, вытянутой вверх. П/и «Ловишки – трансформеры» 3.	8 8 6 8 8 7 40с 20с 10 10 10 10 10 8 8 по 10 10 10 по 10 4 мин	Медленно От груди Не резко Продвигаться вперед Не высоко Тянуть носки к голове Мягко Выше Активно Только на руках Медленно Выполнять по показу и без ноги Активно Выпрямлять руки до конца Ноги прямые С усилием Увертываться от ловишки
--	--	--	--	--	---

				Ходьба. Д/у «Стоп-кадр» (поза для задержки дыхания и ее дальнейшего расслабления, выдоха).	1 мин 3 раза	Придумать позу для остановки самостоятельно
МАРТ	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ на разные группы мышц, соблюдая тем и ритм движений. 2. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения для рук и дыхания способом «басс»; для рук, ног, туловища, дыхания способом «дельфин». 3. Упражнять детей выполнять силовые упражнения с гирями и утяжелителями для рук и ног; для развития силы кистей рук и мелкой моторики – упражнения с эспандерами. 4. В подвижной игре «Ловишка – трансформер» (крабики, гусенички, лягушки) развивать у детей выносливость и быстроту передвижений. Оздоровительные: 1. Развивать у детей все группы мышц.	Музыкальное сопровождение, гири, утяжелители, эспандеры.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Трактор» Перестроение в колонну по 3.	1,5 мин	Следить за осанкой
				2. ОРУ на разные группы мышц.	2 мин	Поднимать выше колени
				1.И.п. о.с. «Ввинчиваем лампочку»- круговые вращения головой вправо, влево.	30с 3 раза	Работать активно руками
				2.И.п. стойка боксера: имитация движений руками, как боксер то правой, то левой	8	Медленно
				3.И.п. лечь на живот: «Индеец в дозоре»	8	От груди
				1-поднять голову вверх, поворот головы вправо, влево, 2-и.п.	6	Не резко
				4.И.п. стоя на четвереньках, подтягивать колени к груди, опираясь на ладони «Щенок»	8	Продвигаться вперед
				5.И.п. стоя на четвереньках, подкидывать ноги кверху – «Жеребенок»	8	Не высоко
				6.И.п. лечь на живот: «Колечко» - захватить ступни ног, голову назад, прогнуться	7	Тянуть носки к голове
				7. Прыжки: 8 раз на правой ноге, 8 раз на левой.	45с 20с	Мягко
				Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног:		
				- «кораблики»;	10	Выше
				- «гусеницы»	10	Активно
				- « крокодилы»;	10	Только на руках
				- «лягушки»;	10	Медленно
				- «обезьянки»	10	
				Имитационные упражнения: - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин»	8	Выполнять по показу и без

		2. Повышать у детей работоспособность организма. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей активность при выполнении физических упражнений. 2. Продолжать призывать детей соблюдать правила поведения в физкультурном зале.		- для рук и дыхания «басс» Силовые упражнения: - подъемы вверх от плеч гирь одновременно и поочередно; - подъемы гирь с утяжелителями на руках; - подъемы ног вверх из упора руками сзади, на ногах утяжелители; Упражнения для развития силы кистей рук и мелкой моторики: - сжатие эспандеров правой и левой рукой, вытянутой вверх. П/и «Ловишки – трансформеры» 3. Ходьба. Д/у «Стоп-кадр» (поза для задержки дыхания и ее дальнейшего расслабления, выдоха).	8 по 10 10 10 по 10 4 мин 1 мин 3 раза	ноге Активно Выпрямлять руки до конца Ноги прямые С усилием Увертываться от ловишки Придумать позу для остановки самостоятельно
МАРТ	№3	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ на тему: «Да здравствует вод!» под музыку. 2. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения для рук и дыхания способом «басс»; для рук, ног, туловища, дыхания способом «дельфин». 3. Упражнять детей выполнять силовые упражнения с резиновыми жгутами. 4. В подвижной игре – эстафете «Кто быстрее»	Музыкальное сопровождение, резиновые жгуты.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, враспынную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Гудок парохода» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ под музыку 1. «Волны» - правой и левой рукой изображаем волны перед собой 2. «Заплываем» - наклоны, «раздвигаем воду» обеими руками в стороны. 3. «Идем по дну морскому» - наклоны к полу, опускаясь на ладони, 4 шага вперед, 4 -вернуться в и.п. 4. «Крабы» - сидя на полу: передвижение с опорой на ладони и ноги вперед, назад. 5. «Русалки плывут» - лежа на животе, имитирующие	1,5 мин 2 мин 30с 3 раза 8*2 8 8 10	Соблюдать дистанцию Руки согнуты в локтях Длительно Плавно Ноги не сгибать Ноги прямые Ноги выпрямлять полностью

		доплывет до противоположного берега?» развивать умение детей ползать на животе, отталкиваясь только руками, подтягивая туловище вперед. Оздоровительные: укреплять здоровье детей при помощи физических упражнений. Воспитательные: воспитывать у детей любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих достижений.		движения руками плывущей русалки руками вперед, назад. 6. «Русалочка показывает свой хвостик» - в упоре руками сзади, сидя на полу: поднимание ног вверх, опускание; в упоре на обе руки поднимать то одну ногу вверх, опускать, то другую: «вынырнем – спрячемся» 7. И.п. – присесть: выпрыгивание вверх – «дельфины» набирают воздух, выныривая наружу. Ходьба Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - «кораблики»; - «гусенички» - « крокодилы»; - «лягушки»; - «обезьянки прыжками» Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» Силовые упражнения: - с резиновыми жгутами (стоя, в приседе, лежа на спине и на животе) П/и - эстафета «Кто быстрее доплывет до противоположного берега?» 3. Д/у «Чайки летят» Игра на развитие грудного и брюшного дыхания: «Воздух набираю, мячик надуваю, Воздух выдуваю, ямку получаю».	8 7 6 30с 10 10 10 10 10 10 10 По 10 3 раза 3 2 раза	Плавно Носки тянуть Приземляться на полусогнутые ноги Выполнять качественно Носки тянуть Мягко Подтягивать ноги к животу Сочетать движения с дыханием Сильнее растягивать жгуты Играть по правилам Взмахи выше
М А Р Т	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ на тему: «Да здравствует вода!» под музыку. 2. Совершенствовать умение детей выполнять	Музыкальное сопровождение, резиновые жгуты,	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, враспынную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с остановкой по свистку. Ходьба. Д/у «Гудок парохода»	1,5 мин 2 мин 30с 3 раза	Соблюдать дистанцию Руки согнуты в локтях Длительно

		имитационные упражнения для рук и дыхания способом «брасс»; для рук, ног, туловища, дыхания способом «дельфин».		Перестроение в колонну по 3.		
		3. Упражнять детей выполнять силовые упражнения с резиновыми жгутами.		2. ОРУ под музыку	8*2	Плавно
		4. Закрепить с детьми правила игры – эстафеты «Кто быстрее доплывет до противоположного берега?» (ползание на животе отталкиваясь только руками, подтягивая туловище вперед).		1. «Волны» - правой и левой рукой изображаем волны перед собой	8	Ноги не сгибать Ноги прямые
		Оздоровительные: укреплять здоровье детей при помощи физических упражнений.		2. «Заплываем» - наклоны, «раздвигаем воду» обеими руками в стороны.	8	
		Воспитательные: воспитывать у детей любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих достижений.		3. «Идем по дну морскому» - наклоны к полу, опускаясь на ладони, 4 шага вперед, 4 - вернуться в и.п.	10	Ноги выпрямлять полностью Плавно
				4. «Крабы» - сидя на полу: передвижение с опорой на ладони и ноги вперед, назад.	8	
				5. «Русалки плывут» - лежа на животе, имитирующие движения руками плывущей русалки руками вперед, назад.	7	Носки тянуть
				6. «Русалочка показывает свой хвостик» - в упоре руками сзади, сидя на полу: поднятие ног вверх, опускание; в упоре на обе руки поднимать то одну ногу вверх, опускать, то другую: «вынырнем – спрячемся»	6	Приземляться на полусогнутые ноги
				7. И.п. – присесть: выпрыгивание вверх – «дельфины» набирают воздух, выныривая наружу.	30с	
				Ходьба		Выполнять качественно
				Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног:		Носки тянуть
				- «кораблики»;	10	Мягко
				- «гусенички»	10	Подтягивать ноги к животу
				- «крокодильчики»;	10	Сочетать движения с дыханием
				- «лягушки»;	10	Сильнее растягивать жгуты
				- «обезьянки прыжками»	10	Играть по правилам
				Имитационные упражнения:		
				- для рук и дыхания «брасс»;	По 10	
				- для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин»	3 раза	
				Силовые упражнения:		
				- с резиновыми жгутами (стоя, в приседе, лежа на спине и на животе)		
				П/и - эстафета «Кто быстрее доплывет до противоположного берега?»		
				3.		

				Д/у «Чайки летят» Игра на развитие грудного и брюшного дыхания: «Воздух набираю, мячик надуваю, Воздух выдуваю, ямку получаю».	3 2 раза	Взмахи выше
--	--	--	--	---	-------------	-------------

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
А П Р Е Л Ь	№1	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ с малыми мячами под счет. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног при помощи упражнений на метание, ползание, прыжки и отжимания. 3. Продолжать закреплять с детьми имитационные упражнения для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» и для рук и дыхания способом «брасс». 4. В подвижной игре «Рыбаки и рыбки» формировать двигательные умения и навыки в игре (имитация плавательных движений «рыбок» и быстрый бег «рыбаков»).	Музыкальное сопровождение, малые мячи, ориентиры для метания в вертикальную цель, скамейки, коврики для прыжков, кирпичики поролоновые, скакалка и теннисные шарики.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с подскоками, змейкой. Ходьба. Д/у «Буря в море» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с малыми мячами под счет: 1. «Переложить мяч сверху». И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину. 2. «Переложить мяч за ногой». И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п. 3. «Переложить мяч под ногой» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; и.п. 4. «Положи мяч между стоп». И.п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке; поворот вправо, положить мяч между стоп; и.п.; поворот влево, взять мяч левой рукой; и.п. 5. «Сесть-встать» И.п.: сидя, ноги скрестно, правую руку на пояс, левую	1,5 мин 2,5 мин 30с 4 раза 8 8 8 8 7	Выполнять под музыку Дышать носом Спина прямая Руки прямые Ноги не сгибать Ноги прямые Выполнять четко Спину выпрямлять

		Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную систему, улучшать физическое развитие. Воспитательные: воспитывать у детей нравственно-волевые качества личности, взаимопомощь.		руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть (поочередно менять положение рук). 6. «Не урони мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке; согнуть ноги, положить мяч на голени у ступней; выпрямить ноги и осторожно положить их на пол, руки в стороны; согнуть ноги, подтянуть к груди; взять мяч левой рукой, выпрямить ноги и положить на пол, руки в стороны. 7. «Подними мяч повыше». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке; мяч вперед – вверх, левую руку за спину; и.п. (поочередно менять положение рук) 8. Прыжки на месте на одной ноге. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - метание мешочков в вертикальную цель; - «обезьянки»; - «слоники»; - прыжки в длину с места; - прыжки в высоту через поролоновые кирпичики. Имитационные упражнения: - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» - для рук и дыхания «брасс» Силовые упражнения: - отжимания от пола, от скамейки. П/и «Рыбаки и рыбки» 3. Ходьба. Игра- соревнование на дыхание «Кто быстрее?» (с помощью дыхания переместить теннисный шарик от линии до линии, на расстояние 3-4 метра).	6 6 30*2 20с 4 10 10 4 4 10 10 20 4,5 мин 1 мин 2 раза	Мяч не терять Голову выше, ноги прижаты к полу Мягко Прицеливаться Голову вниз Отталкиваться сильнее Выполнять самостоятельно Туловище прямое Дуть активно
А П Р	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ с малыми мячами под	Музыкальное сопровождение, малые мячи, ориентиры для	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги	1,5 мин 2,5 мин	Выполнять под музыку Дышать носом

Е Л Б		музыку. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног при помощи упражнений на метание, ползание, прыжки и отжимания. 3. Продолжать закреплять с детьми имитационные упражнения для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» и для рук и дыхания способом «брасс». 4. В подвижной игре «Рыбаки и рыбки» формировать двигательные умения и навыки в игре. Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную систему, улучшать физическое развитие. Воспитательные: воспитывать у детей нравственно-волевые качества личности, взаимопомощь.	метания в вертикальную цель, мешочки, скамейки, коврики для прыжков, кирпичики поролоновые, скакалка и теннисные шарики.	назад, с прыжками, с ускорением, с подскоками, змейкой. Ходьба. Д/у «Буря в море» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с малыми мячами под музыку: 1. «Переложить мяч вверх». И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину. 2. «Переложить мяч за ногой». И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п. 3. «Переложить мяч под ногой» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; и.п. 4. «Положи мяч между стоп». И.п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке; поворот вправо, положить мяч между стоп; и.п.; поворот влево, взять мяч левой рукой; и.п. 5. «Сесть-встать» И.п.: сидя, ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть (поочередно менять положение рук). 6. «Не урони мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке; согнуть ноги, положить мяч на голени у ступней; выпрямить ноги и осторожно положить их на пол, руки в стороны; согнуть ноги, подтянуть к груди; взять мяч левой рукой, выпрямить ноги и положить на пол, руки в стороны. 7. «Подними мяч повыше». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке; мяч вперед – вверх, левую руку за спину;	30с 4 раза 8 8 8 8 7 6 6	Спина прямая Руки прямые Ноги не сгибать Ноги прямые Выполнять четко Спину выпрямлять Мяч не терять Голову выше, ноги прижаты к полу
-------------	--	--	---	--	--	--

				и.п. (поочередно менять положение рук) 8. Прыжки на месте на одной ноге. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - метание мешочков в вертикальную цель; - «обезьянки»; - «слоники»; - прыжки в длину с места; - прыжки в высоту через поролоновые кирпичики. Имитационные упражнения: - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» - для рук и дыхания «брасс» Силовые упражнения: - отжимания от пола, от скамейки. П/и «Рыбаки и рыбки» 3. Ходьба. Игра- соревнование на дыхание «Кто быстрее?» (с помощью дыхания переместить теннисный шарик от линии до линии, на расстояние 3-4 метра).	30*2 20с 4 10 10 4 4 10 10 20 4,5 мин 1 мин 2 раза	Мягко Прицеливаться Голову вниз Отталкиваться сильнее Выполнять самостоятельно Туловище прямое Дуть активно
А П Р Е Л Ь	№3	Образовательные: 1. Освоить с детьми комплекс дыхательной гимнастики под счет. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног при помощи упражнений на метание, ползание, прыжки и отжимания (метания мешочков в горизонтальную цель; ползание способом «разведчики»; прыжки с	Музыкальное сопровождение, мешочки, скамейки, обручи, мелкий конструктор.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, врассыпную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением. Ходьба. Д/у «Шмель проснулся» Перестроение в колонну по 3. 2.Комплекс дыхательной гимнастики под счет: 1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»: наклоны туловища и рук вперед, назад, вправо, влево 2. «Вот нагнулась ёлочка, зеленая иголочка»: наклоны вперед, касаясь руками земли 3. «Стоит Алена, листва зелена»: потягивания на носках вверх: вдох – выдох 4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли»:	1,5 мин 2,5 мин 30с 3 8 8 8 8	Активно работать руками Колени выше Дышать носом Дыхание выполнять ритмично Вдох перед наклоном Выше Спина прямая

		высоты 40см в обозначенное место – обручи; отжимания). 3. Продолжать закреплять с детьми имитационные упражнения для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» и для рук и дыхания способом «брасс». 4. В игре – эстафете «Чья команда быстрее накормит дельфинов» (переноска мелких предметов в обруч). Оздоровительные: развивать у детей умение систематично правильно дышать; укреплять сердечно-сосудистую систему. Воспитательные: формировать у детей представление о здоровье, о способах предупреждения травматизма.		приседания 5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»: обнять себя (орех) 6. «Хлопаем крыльями» - большие птицы: вдох, взмах руками, выдох в и.п. 7. «Хлопаем с прыжками» - одновременно 8. Игра «Ёлочки» - на сохранение осанки и равновесия Ходьба. Упражнение «Задержи дыхание» Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - метание в горизонтальную цель; - «обезьянки»; - «слоники»; - «разведчики»; - прыжки с высоты 40см в обруч; - отжимания от пола. Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» П/и - эстафета «Чья команда быстрее накормит дельфина?» 3. Д/у «Скульптор и глина» (задержка дыхания в позе) Игра на внимание «Запрещенное движение».	8 8 15 3 раза 30с 3 6 10 10 3 6 20 10 10 3 раза 3 раза 1 мин	Вдох перед обхватом Плавно Дышать носом Следить за спиной От плеча Руки и ноги не сгибать Сильнее подтягивать ноги к груди Ритмично Брать по одному предмету Быть внимательными
А П Р Е Л Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми умение выполнять дыхательную гимнастику под музыку. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, верхнего плечевого пояса,	Музыкальное сопровождение, мешочки, скамейки, обручи, мелкий конструктор.	1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, врассыпную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением. Ходьба. Д/у «Шмель проснулся» Перестроение в колонну по 3. 2.	1,5 мин 2,5 мин 30с 3	Активно работать руками Колени выше Дышать носом Дыхание

	туловища и ног при помощи упражнений на метание, ползание, прыжки и отжимания (метания мешочков в горизонтальную цель; ползание способом «разведчики»; прыжки с высоты 40см в обозначенное место – обручи; отжимания). 3. Продолжать закреплять с детьми имитационные упражнения для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» и для рук и дыхания способом «брасс». 4. В игре – эстафете «Чья команда быстрее накормит дельфинов» (переноска мелких предметов в обруч). Оздоровительные: развивать у детей умение систематично правильно дышать; укреплять сердечно-сосудистую систему. Воспитательные: формировать у детей представление о здоровье, о способах предупреждения травматизма.		Комплекс дыхательной гимнастики под музыку: 1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»: наклоны туловища и рук вперед, назад, вправо, влево 2. «Вот нагнулась ёлочка, зеленая иголочка»: наклоны вперед, касаясь руками земли 3. «Стоит Алена, листва зелена»: потягивания на носках вверх: вдох – выдох 4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли»: приседания 5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»: обнять себя (орех) 6. «Хлопаем крыльями» - большие птицы: вдох, взмах руками, выдох в и.п. 7. «Хлопаем с прыжками» - одновременно 8. Игра «Ёлочки» - на сохранение осанки и равновесия Ходьба. Упражнение «Задержи дыхание» Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - метание в горизонтальную цель; - «обезьянки»; - «слоники»; - «разведчики»; - прыжки с высоты 40см в обруч; - отжимания от пола. Имитационные упражнения: - для рук и дыхания «брасс»; - для рук, ног, туловища с дыханием «дельфин» П/и - эстафета «Чья команда быстрее накормит дельфина?» 3. Д/у «Скульптор и глина» (задержка дыхания в позе) Игра на внимание «Запрещенное движение».	8 8 8 8 8 8 15 3 раза 30с 3 6 10 10 3 6 20 10 10 3 раза 3 раза 1 мин	выполнять ритмично Вдох перед наклоном Выше Спина прямая Вдох перед обхватом Плавно Дышать носом Следить за спиной От плеча Руки и ноги не сгибать Сильнее подтягивать ноги к груди Ритмично Брать по одному предмету Быть внимательными
--	--	--	---	---	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Й	№1	Образовательные: 1. Познакомить детей с итогами выступлений российских пловцов на международных соревнованиях. 2. Освоить с детьми ОРУ с палкой – нудл под счет. 3. Совершенствовать с детьми комплекс упражнений с нудлом. 4. Совершенствовать имитационные упражнения для всех стилей плавания. 5. Развивать у детей быстроту и ловкость в подвижной игре «Караси и щука». Оздоровительные: развивать у детей силу и выносливость мышц при выполнении всевозможных упражнений. Воспитательные: воспитывать у детей организованность, дисциплинированность, активность при выполнении упражнений.	Музыкальное сопровождение, палка – нудл, набивные мячи, коврики.	Рассказать детям о российских пловцах и их выступлениях на международной арене. 1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с подскоками, змейкой. Ходьба. Д/у «Поезд едет» Перестроение в колонну по 3. 2.ОРУ с палками – нудлами под счет: 1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх. 2. Наклоны вправо/влево, руки вверх. 3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине. 4. Приседания: палка над головой. 5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе. 6. Лежа на животе, палку вверх. 7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым. 8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная. Имитационные упражнения для: - кроля на груди; - кроля на спине; - брасса; - «дельфина». Д/у «Насос» Силовые упражнения с набивным мячом в парах: - броски из приседа снизу; - броски из-за головы; - броски из полуприседа спиной к сопернику; - толчок мяча от груди двумя руками.	1 мин 1, 5 мин 2, 5 мин 30с 3 8 8 8 8 7 30*2 30с 10 10 10 10 3 8 8 8	Следить за осанкой Колени выше Быть внимательными Выше Пятки от пола не отрывать Спина прямая Колени не поднимать Мягко Сохранять осанку Выполнять технично Вдохи носом С 3 метров С 3 метров

				П/и «Караси и щука» 3. Игра м/п «Море волнуется» Расслабление на коврике «Морской прибой»	8 5 мин 3 раза 1 мин	Локти в стороны Лечь на спину
М А Й	№2	Образовательные: 1. Познакомить детей с правилами поведения на озере, реке; нырянии в запрещенных местах. 2. Закрепить с детьми выполнение ОРУ с палкой – нудл под музыку. 3. Совершенствовать с детьми комплекс упражнений с нудлом. 4. Совершенствовать имитационные упражнения для всех стилей плавания. 5. Развивать у детей быстроту и ловкость в подвижной игре «Караси и щука». Оздоровительные: развивать у детей силу и выносливость мышц при выполнении всевозможных упражнений. Воспитательные: воспитывать у детей организованность, дисциплинированность, активность при	Музыкальное сопровождение, палка – нудл, набивные мячи, коврики.	Рассказать детям о правилах поведения на озере, реке; нырянии в запрещенных местах. 1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, приставным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением, с подскоками, змейкой. Ходьба. Д/у «Поезд едет» Перестроение в колонну по 3. 2.ОРУ с палками – нудлами под музыку: 1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх. 2. Наклоны вправо/влево, руки вверх. 3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине. 4. Приседания: палка над головой. 5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе. 6. Лежа на животе, палку вверх. 7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым. 8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная. Имитационные упражнения для: - кроля на груди; - кроля на спине; - брасса; - «дельфина». Д/у «Насос» Силовые упражнения с набивным мячом в парах:	1 мин 1, 5 мин 2, 5 мин 30с 3 8 8 8 7 30*2 30с 10 10 10 10 3	Следить за осанкой Колени выше Быть внимательными Выше Пятки от пола не отрывать Спина прямая Колени не поднимать Мягко Сохранять осанку Выполнять технично Вдохи носом

		выполнении упражнений.		- броски из приседа снизу; - броски из-за головы; - броски из полуприседа спиной к сопернику; - толчок мяча от груди двумя руками. П/и «Караси и щука» 3. Игра м/п «Море волнуется» Расслабление на коврике «Морской прибой»	8 8 8 8 5 мин 3 раза 1 мин	С 3 метров С 3 метров Локти в стороны Лечь на спину
М А Й	№3	Образовательные: 1. Закрепить с детьми правила поведения у открытых водоемов летом. 2. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с нудлом под музыку. 3. Совершенствовать с детьми упражнения для стилей плавания: кроль на груди и на спине. 4. Развивать у детей ловкость, быстроту и сноровку в игре «Ловишка с приседанием; с мячом». Оздоровительные: приучать детей систематически закалять свой организм. Воспитательные: воспитывать у детей любовь к занятиям спортом, плаванием.	Музыкальное сопровождение, палка нудл, резиновые бинты, мяч.	Познакомить детей с правилами поведения у открытых водоемов летом. 1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, врассыпную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением. Ходьба. Д/у «Пчелка» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с палками – нудл (см. занятие №1,2) под музыку: Ходьба. Имитационные упражнения: «поплавок», «звездочка», «стрелочка», работа рук и ног в кроле на груди и на спине. Силовые упражнения с резиновым бинтом: - стоя лицом к шведской стенке в наклоне, отведение рук назад одновременно; - стоя спиной к стенке в наклоне, вынос рук вперед; - стоя спиной, руки в стороны, соединять руки впереди, возвращаясь в исходное положение. П/и «Ловишка с приседанием; с мячом» 3. Д/у «Сдуй одуванчик» Восстановление дыхания – ходьба с различным положением рук.	1,5 мин 2,5 мин 30с 3 2 мин (по 10 раз) 10 10 10 5 мин 4 1 мин	Соблюдать дистанцию Колени выше Активно работать руками Выполнять качественно С усилием Растягивать сильнее В одном направлении Следить за осанкой

М А Й	№4 (доп.)	Образовательные: 1. Закрепить с детьми правила поведения у открытых водоемов летом. 2. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с нудлом под музыку. 3. Совершенствовать с детьми упражнения для стилей плавания: кроль на груди и на спине. 4. Развивать у детей ловкость, быстроту и сноровку в игре «Ловишка с приседанием; с мячом». Оздоровительные: приучать детей систематически закалывать свой организм. Воспитательные: воспитывать у детей любовь к занятиям спортом, плаванием.	Музыкальное сопровождение, резиновые бинты, мяч.	Познакомить детей с правилами поведения у открытых водоемов летом. 1. Ходьба обычная, на носках, на внешней стороне ступни, с работой рук, враспынную. Бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с прыжками, с ускорением. Ходьба. Д/у «Пчелка» Перестроение в колонну по 3. 2. ОРУ с палками – нудл (см. занятие №1,2) Ходьба. Имитационные упражнения: «поплавок», «звездочка», «стрелочка», работа рук и ног в кроле на груди и на спине. Силовые упражнения с резиновым бинтом: - стоя лицом к шведской стенке в наклоне, отведение рук назад одновременно; - стоя спиной к стенке в наклоне, вынос рук вперед; - стоя спиной, руки в стороны, соединять руки впереди, возвращаясь в исходное положение. П/и «Ловишка с приседанием; с мячом» 3. Д/у «Сдуй одуванчик» Восстановление дыхания – ходьба с различным положением рук.	1,5 мин 2,5 мин 30с 3 2 мин (по 10 раз) 10 10 10 5 мин 4 1 мин	Соблюдать дистанцию Колени выше Активно работать руками Выполнять качественно С усилием Растягивать сильнее В одном направлении Следить за осанкой

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
И Ю Н Б	№1	Образовательные: 1. Напомнить детям правила поведения на озере, реке. 2. Совершенствовать умение детей	Нудлы, мячи, флажки, набивные мячи, большой резиновый мяч (2шт.), стойки.	Напомнить детям правила поведения на озере, реке. 1. Ходьба обычная, в полуприседе, правым и левым боком. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег с высоким подниманием бедра.	1 мин 1,5 мин 3 мин	Следить за осанкой Следить за дыханием

		выполнять комплекс упражнений с нудлом в разном темпе под счет. 3. Совершенствовать с детьми имитационные движения для кроля на груди и на спине – руками и ногами (на гимнастической скамейке и у спортивного комплекса). 4. Развивать у детей физические качества в игровых упражнениях: «Кто дальше перебросит мяч?» (набивной); «Чье звено быстрее соберется?»; в игре – эстафете «Прокати мяч» развивать скоростные качества и укреплять мышцы кистей рук. Оздоровительные: совершенствовать функции и закаливание детского организма. Воспитательные: учить соблюдать правила поведения на спортивной площадке.		Ходьба. Д/у в движении с различным положением рук. 2. ОРУ с нудлами в разном темпе под счет: 1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх. 2. Наклоны вправо/влево, руки вверх. 3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине. 4. Приседания: палка над головой. 5. Наклоны вперед вниз. 6. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым. 7. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. Игровые упражнения и игры: - «Кто дальше перебросит мяч?»; - «Чье звено быстрее соберется?»; - Игра – эстафета «Прокати мяч» 3. Ходьба. Д/у «Солнце и луна» Игра м/п «Часовой»	30с 20с 8 8 8 8 8 30*2 30с 10 5 4 3 30с 3 1 мин	Выше Ноги от земли не отрывать Спина прямая Колени не сгибать Мягко Спина прямая Активно С усилием Не наталкиваться Соблюдать тишину
И Ю Н	№2	Образовательные: 1. Выслушать рассказы детей о правилах поведения на открытых	Нудлы, мячи, флажки, набивные мячи, большой	Выслушать рассказы детей о правилах поведения на открытых водоемах летом. 1. Ходьба обычная, в полуприседе, правым и левым	1 мин 1,5 мин	Следить за осанкой

Б		водоемах летом. 2. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с нудлом самостоятельно под музыку. 3. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. 4. Развивать у детей физические качества в игровых упражнениях: «Кто дальше перебросит мяч?» (набивной); «Чье звено быстрее соберется?»; в игре – эстафете «Прокати мяч» развивать скоростные качества и укреплять мышцы кистей рук. Оздоровительные: совершенствовать функции и закаливание детского организма. Воспитательные: учить соблюдать правила поведения на спортивной площадке.	резиновый мяч (2шт.), стойки.	боком. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Д/у в движении с различным положением рук. 2. ОРУ с нудлами самостоятельно под музыку: 1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх. 2. Наклоны вправо/влево, руки вверх. 3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине. 4. Приседания: палка над головой. 5. Наклоны вперед вниз. 6. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым. 7. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. Игровые упражнения и игры: - «Кто дальше перебросит мяч?»; - «Чье звено быстрее соберется?»; - Игра – эстафета «Прокати мяч» 3. Ходьба. Д/у «Солнце и луна» Игра м/п «Часовой»	3 мин 30с 20с 8 8 8 8 8 30*2 30с 10 4 4 3 30с 3 1 мин	Следить за дыханием Выше Ноги от земли не отрывать Спина прямая Колени не сгибать Мягко Спина прямая Активно С усилием Не наталкиваться Соблюдать тишину
	И Ю Н Б	№3 Образовательные: 1. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при	Мячи резиновые большие, мешочки с песком, обручи,	1. Ходьба в колонне по 1, с высоким подниманием колен. Бег обычный, подскоками, боковой галоп. Ходьба обычная, враспынную.	1мин 3 мин	Следить за осанкой Держать

		плавании кролем на груди и на спине. 2. Закрепить с детьми ОРУ с мячами под счет. 3. Отрабатывать с детьми упражнение в метании мешочков вдаль; упражнять в умении детей прыгать через несколько обручей на двух ногах, развивая равновесие. 4. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать у детей мышцы рук и плечевого пояса. Оздоровительные: совершенствовать функции закаливания детского организма – приучать заниматься в облегченной одежде. Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.	сетка волейбольная, эспандеры, бубен.	Д/У «Солнце» 2. ОРУ с мячами под счет: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». Приседания, руки с мячом вперед. 5. Наклоны вниз – оставить мяч, взять – встать. 6. Подбрасывания мячей вверх и ловля с хлопками. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под бубен. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. ОВД: - метание мешочков вдаль одной рукой от плеча; - прыжки через несколько обручей на двух ногах. П/и «Мяч через сетку» 3. Ходьба с различным положением рук. Д/у «Нарисуй волну» Упражнения для укрепления кистей рук с эспандерами.	3 7 10 10 8 8 10 30*2 1 мин 3 10 5 4 5 мин 30с 3 1 мин	дистанцию Вдохи носом Выше Вертикально Ноги не сгибать Руки прямые Ноги прямые Успеть сделать хлопок Дышать носом Выполнять ритмично Замах сильнее Мягко Активно Работать с эспандерами сильнее
И Ю Н Б	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при	Мячи резиновые большие, мешочки с песком, обручи,	1. Ходьба в колонне по 1, с высоким подниманием колен. Бег обычный, подскоками, боковой галоп. Ходьба обычная, врасыпную.	1мин 2 мин	Следить за осанкой Держать

		плавании кролем на груди и на спине. 2. Закрепить с детьми ОРУ с мячами под музыку. 3. Отрабатывать с детьми упражнение в метании мешочков вдаль; упражнять в умении детей прыгать через несколько обручей на двух ногах, развивая равновесие. 4. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать у детей мышцы рук и плечевого пояса. Оздоровительные: совершенствовать функции закаливания детского организма – приучать заниматься в облегченной одежде. Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.	сетка волейбольная, эспандеры, бубен.	Д/У «Солнце» 2. ОРУ с мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». Приседания, руки с мячом вперед. 5. Наклоны вниз – оставить мяч, взять – встать. 6. Подбрасывания мячей вверх и ловля с хлопками. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под бубен. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. ОВД: - метание мешочков вдаль одной рукой от плеча; - прыжки через несколько обручей на двух ногах. П/и «Мяч через сетку» 3. Ходьба с различным положением рук. Д/у «Нарисуй волну» Упражнения для укрепления кистей рук с эспандерами.	3 6 7 8 6 6 10 20*2 1 мин 3 10 4 3 4 мин 30с 3 1 мин	дистанцию Вдохи носом Выше Вертикально Ноги не сгибать Руки прямые Ноги прямые Успеть сделать хлопок Дышать носом Выполнять ритмично Замах сильнее Мягко Активно Работать с эспандерами сильнее
--	--	---	---	---	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
	№1	Образовательные:	Гимнастические	1.		

И Ю Л Ь		1. Закрепить с детьми ОРУ с гимнастическими палками под счет. 2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине, при плавании брассом и дельфином. 3. Закрепить с детьми умение выполнять силовые упражнения в метании набивных мячей вдаль; упражнять детей в отжимании от земли; развивать равновесие в ходьбе по бревнышкам и пенькам. 4. В подвижной игре «Выше ноги от земли» упражнять детей в умении запрыгивать на возвышение. Оздоровительные: приучать детей ходить по траве босиком, ходить по камушкам и песку. Воспитательные: продолжать формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях в закаливании.	палки, набивные мячи, бревна, пеньки, колеса, бубен, свисток, мяч.	Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. Д/у «Комары» 2. ОРУ с гимнастическими палками под счет: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. 5. Наклоны с палкой к земле, с выпрямлением туловища. 6. Перенос палки через ногу пр/л ногой. 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. Силовые упражнения: - метание набивных мячей вдаль; - отжимания от земли; - ходьба по бревнам, скамейкам, пенькам прямо. П/и «Выше ноги от земли» 3. Д/у «Понюхаем цветы» Игра м/п, стоя в кругу «Назови следующую цифру» (с мячом)	1 мин 3 мин 20с 3 8 8 8 8 8 8 35*2 20с 10 4 15 3 6 мин 3 1 мин	Следить за осанкой Носки тянуть Вдохи носом Выше Ноги от земли не отрывать Только туловищем Спина прямая Ноги не сгибать Вперед не наклоняться Мягко Выполнять ритмично Из-за головы Локти в стороны Руки в стороны Не наталкиваться Мяч поймать и бросить ведущему
------------------	--	--	--	--	--	--

И Ю Л Ь	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с гимнастическими палками под музыку. 2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине, при плавании брассом и дельфином. 3. Закрепить с детьми умение выполнять силовые упражнения в метании набивных мячей вдаль; упражнять детей в отжимании от земли; развивать равновесие в ходьбе по бревнышкам и пенькам. 4. В подвижной игре «Выше ноги от земли» упражнять детей в умении запрыгивать на возвышение. Оздоровительные: приучать детей ходить по траве босиком, ходить по камушкам и песку. Воспитательные:	Гимнастические палки, набивные мячи, бревна, пеньки, колеса, бубен, свисток, мяч.	1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. Д/у «Комары» 2. ОРУ с гимнастическими палками под музыку: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. 5. Наклоны с палкой к земле, с выпрямлением туловища. 6. Перенос палки через ногу пр/л ногой. 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. Силовые упражнения: - метание набивных мячей вдаль; - отжимания от земли; - ходьба по бревнам, скамейкам, пенькам прямо. П/и «Выше ноги от земли» 3. Д/у «Понюхаем цветы» Игра м/п, стоя в кругу «Назови следующую цифру» (с мячом)	1 мин 3 мин 20с 3 8 8 8 8 8 8 35*2 20с 10 4 15 3 6 мин 3 1 мин	Следить за осанкой Носки тянуть Вдохи носом Выше Ноги от земли не отрывать Только туловищем Спина прямая Ноги не сгибать Вперед не наклоняться Мягко Выполнять ритмично Из-за головы Локти в стороны Руки в стороны Не наталкиваться Мяч поймать и бросить

		продолжать формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях в закаливании.				ведущему
И Ю Л Б	№3	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ на развитие дыхания под счет. 2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания всеми изученными видами: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке. 3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах и на одной ноге с продвижением вперед в подвижных играх и заданиях соревновательного характера: «Играй, мяч	Скамейки, спортивный комплекс на спортивной площадке, мячи, «помело», массажные мячики.	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Д/у «Крылья птицы» ОРУ с дыханием под счет: 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х» 4. «Трубочка» Воображая из себя трубочку, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» - наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем, брассом, дельфином:	1,5 мин 3 мин 20с 3 8 8 8 8 8 8 8 6 30с	Держать дистанцию Руки согнуты в локтях Следить за осанкой Дышать ровно Выше Активно То вправо, то влево Пятки от земли не отрывать Можно на одной ноге Ритмично Подпрыгивать выше

		не теряй» (выполнять отжимания и уголки опоздавшим детям, не успевшим занять свое место; в русской народной игре «Бабка – Ежка»: выполнять прыжки длительное время). Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную мускулатуру, сердечно - сосудистую систему). Воспитательные: воспитывать у детей желание самостоятельно проводить подвижную игру со своими сверстниками.		- для ног, сидя на скамейке; - для рук – у спортивного комплекса. Игры с силовыми упражнениями: - «Играй, мяч не теряй!»; - П/и «Бабка – Ежка» 3. Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего. Д/у «Смех» Массаж пальцев и кистей рук массажными мячиками.	10 10 5 4 1 мин 3 1 мин	Ноги прямые Руки касаются ушей Играть по правилам Следить за осанкой
И Ю Л Б	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ на развитие дыхания под музыку. 2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания всеми изученными видами: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного	Скамейки, спортивный комплекс на спортивной площадке, мячи, «помело», массажные мячики.	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Д/у «Крылья птицы» ОРУ с дыханием под музыку: 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х»	1,5 мин 3 мин 20с 3 8 8 8	Держать дистанцию Руки согнуты в локтях Следить за осанкой Дышать ровно Выше Активно

	комплекса на участке. 3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах и на одной ноге с продвижением вперед в подвижных играх и заданиях соревновательного характера: «Играй, мяч не теряй» (выполнять отжимания и уголки опоздавшим детям, не успевшим занять свое место; в русской народной игре «Бабка – Ежка»: выполнять прыжки длительное время). Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную мускулатуру, сердечно - сосудистую систему). Воспитательные: воспитывать у детей желание самостоятельно проводить подвижную игру со своими сверстниками.		4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» - наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем, брассом, дельфином: - для ног, сидя на скамейке; - для рук – у спортивного комплекса. Игры с силовыми упражнениями: - «Играй, мяч не теряй!»; - П/и «Бабка – Ежка» 3. Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего. Д/у «Смех» Массаж пальцев и кистей рук массажными мячиками.	8 8 8 8 6 30с 10 10 5 4 1 мин 3 1 мин	То вправо, то влево Пятки от земли не отрывать Можно на одной ноге Ритмично Подпрыгивать выше Ноги прямые Руки касаются ушей Играть по правилам Следить за осанкой
--	---	--	---	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
А В Г У С Т	№1	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с малыми мячами со счетом. 2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином. 3. Закрепить с детьми умение выполнять упражнения в метании мячиков вдаль и в вертикальную цель – в мишень. 4. Развивать у детей выносливость в прыжках через скакалку на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед. 4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда самая быстрая и ловкая» упражнять детей выполнять разные виды передвижений с предметами и без них (передать эстафетную палочку, забросить мяч в баскетбольное кольцо, пролезть под препятствие – дугу)	Малые мячи, мишени, ориентиры для метания вдаль, скакалки, стойки для эстафеты, эстафетные палочки, мячи, дуги.	1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. Д/у «Комары» 2. ОРУ с малыми мячами под счет: 1. «Переложить мяч сверху». И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину. 2. «Переложить мяч за ногой». И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п. 3. «Переложить мяч под ногой» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; вернуться в и.п. 4. «Передай мяч за спиной». 5. «Наклон - встать» Передача мяча в наклоне у ног. 6. «Не урони мяч». Подбрасывание мячей вверх и ловля. 7. «Перебрасывание мячей из одной руки в другую». 8. Подскоки на месте. Ходьба. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином. Игровые упражнения: - метание мячей вдаль; - метание мячей в вертикальные мишени; - прыжки через скакалку на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. П/и – эстафета «Чья команда самая быстрая и ловкая?»	1,5 мин 3 мин 3 8 8 8 8 8 8 20 20 35*2 10 5 5 3 мин	Обратить внимание на осанку Руки прямые Колени не сгибать Вперед не наклоняться Спина прямая Ноги не сгибать Вертикально Ладони круглые Выше Выполнять ритмично Замах выполнять сильнее Ускоряться с ходу

		ловкая» упражнять детей выполнять разные виды передвижений с предметами и без них (передать эстафетную палочку, забросить мяч в баскетбольное кольцо, пролезть под препятствие – дугу) Оздоровительные: улучшать работоспособность детского организма посредством физических упражнений на выносливость. Воспитательные: воспитывать у детей чувство здорового соперничества в играх.		8. Подскоки на месте. Ходьба. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином. Игровые упражнения: - метание мячей вдаль; - метание мячей в вертикальные мишени; - прыжки через скакалку на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. П/и – эстафета «Чья команда самая быстрая и ловкая?» 3. Д/у «Задуть свечу» Игра м/п «Лето – зима»	35*2 10 5 5 3 мин 3 3 1 мин	Выше Выполнять ритмично Замах выполнять сильнее Ускоряться с ходу Быть внимательными
А В Г У С Т	№3	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с обручами под счет. 2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке.	Обручи, скамейки, спортивный комплекс, ленты.	1. Ходьба в колонне по одному, враспынную, парами, тройками. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Д/у «Ветер» ОРУ с обручем под счет: 1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п. 2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой. 3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.	1,5 мин 3 мин 3 8 8*2 8	Держать дистанцию Руки согнуты в локтях Следить за осанкой выше руки прямые головой вперед

		3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах через несколько обручей; выпрыгивания вверх в обруче, спрыгивания с высоты 20-25см в обозначенное место. 4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» упражнять детей в ловкости, быстроте движений. Оздоровительные: улучшать физическое развитие детей, призывать к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитательные: воспитывать у детей устойчивый эмоционально-положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и спортивными упражнениями.		4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п. 5. «Посмотри в окно» - наклоны вперед. 6. «Едем – рулим» 7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п. 8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем, брассом, дельфином: - для ног, сидя на скамейке; - для рук – у спортивного комплекса. Игры с силовыми упражнениями: - отжимания; - уголки; - прыжки на двух ногах через несколько обручей; - выпрыгивания в обруче вверх; - спрыгивания в обруч с высоты 20-25 см. П/и «Ловишки с хвостиками» 3. Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего. Д/у «Шмель» Игра м/п «Стоп»	8 8 10 8 35*2 10 20 20 4 6 6 5 мин 1 мин	Спина прямая Шею тянуть Руки прямые Спина прямая Мягко Ноги прямые Руки проносить возле уха Туловище прямое Колено вперед Приземляться на полусогнутые ноги В одном направлении
А В	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с	Обручи, скамейки, спортивный	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками.	1,5 мин	Держать дистанцию

Г У С Т		обручами под музыку. 2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания: выполнять имитационные упражнения для ног, сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке. 3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах через несколько обручей; выпрыгивания вверх в обруче, спрыгивания с высоты 20-25см в обозначенное место. 4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» упражнять детей в ловкости, быстроте движений. Оздоровительные: улучшать физическое развитие детей, призывать к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитательные:	комплекс, ленты.	Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.	3 мин	Руки согнуты в локтях
				Ходьба.	3	Следить за осанкой
				Д/у «Ветер»		
				ОРУ с обручем под музыку:		
				1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.	8	выше
				2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.	8*2	руки прямые
				3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.	8	головой вперед
				4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.	8	Спина прямая
				5. «Посмотри в окно» - наклоны вперед.	8	Шею тянуть
				6. «Едем – рулим»	10	Руки прямые
				7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.	8	Спина прямая
				8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.	35*2	Мягко
				9. Ходьба.		
				Имитационные упражнения для плавания кролем:	10	Ноги прямые
				- для ног, сидя на скамейке;		Руки проносить
				- для рук – у спортивного комплекса.		возле уха
				Игры с силовыми упражнениями:		Туловище прямое
				- отжимания;	20	Колено вперед
				- уголки;	20	Приземляться на
				- прыжки на двух ногах через несколько обручей;	4	полусогнутые
				- выпрыгивания в обруче вверх;	6	ноги
				- спрыгивания в обруч с высоты 20-25 см.	6	В одном
				П/и «Ловишки с хвостиками»	5 мин	направлении
				3.		
				Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.	1 мин	
				Д/у «Шмель»		
				Игра м/п «Стоп»		

		воспитывать у детей устойчивый эмоционально- положительный интерес к системати- ческим занятиям плаванием и спортив- ными упражнениями.				
--	--	---	--	--	--	--

Содержание тематического плана программы «Капелька» для детей 6-7 лет

1 год освоения программы		
Месяц	Тема образовательной деятельности	Количество занятий
Сентябрь	«Мы веселые ребята, люби плавать и играть» - занятие № 1	1
	«Мы веселые ребята, люби плавать и играть» - занятие № 2	1
	«Мы веселые ребята, люби плавать и играть» - занятие № 3	1
	«Мы веселые ребята, люби плавать и играть» - занятие № 4	1
Октябрь	«Морское путешествие» - занятие № 1	1
	«Морское путешествие» - занятие № 2	1
	«Морское путешествие» - занятие № 3	1
	«Морское путешествие» - занятие № 4	1
Ноябрь	«Морские тайны» - занятие № 1	1
	«Морские тайны» - занятие № 2	1
	«Морские тайны» - занятие № 3	1
	«Морские тайны» - занятие № 4	1
Декабрь	«Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском» - занятие № 1	1
	«Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском» - занятие № 2	1
	«Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском»	1
Январь	«Большому кораблю, большое плавание» - занятие № 1	1
	«Большому кораблю, большое плавание» - занятие № 2	1
	«Большому кораблю, большое плавание» - занятие № 3	1
Февраль	«Царство рыб, китов, кальмаров, звезд морских, медуз, кораллов...» - занятие № 1	1
	«Царство рыб, китов, кальмаров, звезд морских, медуз, кораллов...» - занятие № 2	1
	«Царство рыб, китов, кальмаров, звезд морских, медуз, кораллов...» - занятие № 3	1

	«Царство рыб, китов, кальмаров, звезд морских, медуз, кораллов...» - занятие № 4	1
Март	«Морская стихия» - занятие № 1	1
	«Морская стихия» - занятие № 2	1
	«Морская стихия» - занятие № 3	1
	«Морская стихия» - занятие № 4	1
Апрель	«Краски моря» - занятие № 1	1
	«Краски моря» - занятие № 2	1
	«Краски моря» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Краски моря»	1
Май	«В большое плавание» - занятие № 1	1
	«В большое плавание» - занятие № 2	1
	«В большое плавание» - занятие № 3	1
Июнь	Праздники, развлечения	4
Июль		4
Август		4

**Содержание перспективно-календарного плана программы «Капелька»
для детей 6-7 лет**

Задачи программы «Капелька» для детей 6-7 лет

Месяц	Задачи программы
Сентябрь	* Совершенствовать у детей правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды. * Продолжать воспитывать у детей бережное отношение к спортивному инвентарю. * Выявление уровня подготовленности детей. * Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде. * Формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше и воде, подчиняющихся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой.
Октябрь	* Формировать у детей умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами на различной глубине. * Закреплять умение детей выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна задерживая дыхание. * Формирование умения синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал. * Формировать у детей умения выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища. * Развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчики» и ориентироваться под водой.
Ноябрь	* Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности. * Продолжать формировать навык скольжения в воде на груди и на спине. * Развивать координационные возможности в воде: движениями ногами (по типу кроля), движениями руками в плавании на груди и на спине. * Развивать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках.
Декабрь	* Закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому. * Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения с большей амплитудой движений. * Продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. * Продолжать формировать у детей умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.
Январь	* Продолжать развивать навык погружения под воду без чувства страха на

	задержке дыхания и умение ориентироваться под водой. * Закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений. * Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности.
Февраль	* Продолжать развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях. * Закреплять у детей навык скольжения в воде на груди и на спине. * Продолжать развивать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках, четверках. * Развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.
Март	* Совершенствовать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому. * Совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. * Совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища. * Совершенствовать навык погружения под воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой.
Апрель	* Продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений. * Совершенствовать умение детей работать ногами в разных исходных положениях.
Май	* Совершенствовать у детей навык скольжения в воде на груди и на спине. * Совершенствовать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках, четверках. * Развивать и совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.
Июнь	* Совершенствовать умение выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки.
Июль	* Совершенствовать у детей умение свободно передвигаться по дну бассейна различными видами. * Совершенствовать навык погружения под воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой.
Август	* Совершенствовать плавательные навыки. * Совершенствовать координационные возможности в воде.

Перспективное планирование по акваэробике для детей 6-7 лет

№	Комплексы упражнений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август										
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
1.	Комплексы упражнений на суше и в воде	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/								
	1) без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*																																															
	2) с предметами									*	*	*	*																							*	*	*	*																	
	А) с мячом					*	*	*	*					*	*	*	*																				*	*	*	*																
	Б) с обручем					*	*	*	*					*	*	*	*																				*	*	*	*																
	В) с гимнастической палкой									*	*	*	*					*	*	*	*															*	*	*	*																	
	Г) с малым обручем													*	*	*	*					*	*	*	*																															
	Д) надувным кругом	*	*	*	*																		*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*										
	Е) палкой «нудл»									*	*	*	*					*	*	*	*								*	*	*	*															*	*	*	*						
2.	Виды передвижений по дну бассейна	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*											
3.	Элементы синхронного плавания	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
	А) индивидуальные	*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*											
	Б) в парах													*	*	*	*									*	*	*	*																		*	*	*	*						
	В) в кругу					*	*	*	*									*	*	*	*							*	*	*	*					*	*	*	*																	
4.	Силовые упражнения	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
	1) для мышц ног																																																							
	А) стоя	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*											
	Б) сидя	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*											
	В) в парах					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*								
	2) для мышц рук																																																							
	А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*								
	Б) сидя					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*			*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*									
	В) в парах									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*											
	3) для мышц туловища																																																							
	А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*																																															
	Б) сидя																									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*											
5.	Подготовительные упражнения, способствующие освоению водной среды	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
	А) «крокодилчики»									*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*											
	Б) «поплавок»	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*											
	В) «морская звезда»					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*																			*	*	*	*									
	Г) «стрелочка»									*	*	*	*					*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*														*	*	*	*				
6.	Специальные упражнения для освоения техники плавания	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
	1) имитационные движения для ног																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	2) и лежа с																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

[illegible]

Методическое обеспечение

<i>Сентябрь тема: «Мы веселые ребята, любим плавать и играть...»</i>			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: совершенствовать умения выполнять правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды; формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами на различной глубине; формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше, подчиняющихся определенному ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	Задачи: продолжать совершенствовать умения выполнять правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды; продолжать формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами на различной глубине; продолжать формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше, подчиняющихся определенному темпу и ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой; формировать умение синхронно выполнять движения индивидуально под счет преподавателя; воспитывать организованность.	Задачи: продолжать совершенствовать умения выполнять правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде; закреплять умение выполнять выдох в воду; воспитывать умение действовать по сигналу преподавателя.	Задачи: продолжать совершенствовать умения выполнять правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды; развивать умение передвигаться в горизонтальном положении тела с подвижной опорой; развивать навык погружения в воду «поплавок», открывать глаза и ориентироваться под водой; формировать сознательное отношение к своему здоровью.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба на носках, с подниманием и опусканием плеч - ходьба в полуприседе, руки впереди	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба на носках, руки на поясе, с разведением – сведением локтей - ходьба на носках со скрестными движениями прямых рук перед	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба на носках, руки в стороны - ходьба с хлопками прямых рук над головой - «Крокодильчики»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба на носках, с поочередным выпрямлением рук вверх - ходьба в полуприседе, руки впереди

ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад - бег с высоким подниманием колен - бег галопом правым-левым боком - «Зайчата» прыжки с продвижением • Аэробные волны - прыжки с ноги на ногу • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания - «Печем бублики для мамы» На полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл - «Печем бублики для папы» Руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя - «Кувшинка» • Силовые упражнения для мышц рук - «Барабан» - «Водовороты» - «Бокс» <u>для мышц ног</u> - «Футболисты» <u>для мышц туловища</u> - повороты вправо-влево • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания	грудью - ходьба в наклон с гребковыми движениями рук - передвижения в упоре на коленях • Аэробные волны - бег, взявшись за руки в шеренгу - прыжки с ногу на ногу • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания - «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом - «Моторчик парохода» Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой - «Морские водоросли» • Силовые упражнения для мышц рук - «Бокс» <u>для мышц ног</u> - «Моторчики» «Художники» <u>для мышц туловища</u> - наклоны вперед - назад • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди с подвижной опорой - скольжение на спине с подвижной опорой - скольжение на груди с подвижной	- «Крабики» - легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания - «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом - «Моторчик парохода» Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой - «Часики» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - «Резвый мячик» выдох на предмет, руки за спиной с продвижением вперед - «Подводная лодка» - из и.п. упор лежа выдох в воду с продвижением вперед - «Фонтанчики» • Игровые станции для мышц рук - «Лопатки» <u>для мышц ног</u> - «Ракета» <u>для мышц туловища</u> - «Волны на море» повороты вправо-влево с прямыми руками в стороны	- «Осьминоги» - «Тюлени» - «Лягушки» - бег с изменением направления по сигналу • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания - «Печем бублики для мамы» На полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл - «Печем бублики для папы» Руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя - «Морской ёжик» • Силовые упражнения для мышц рук - «Хоккей» <u>для мышц ног</u> - «Сильные ноги» <u>для мышц туловища</u> - «Волны на море» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди с подвижной опорой - скольжение на спине с подвижной опорой - скольжение на груди с подвижной опорой с работой ног кролем - скольжение на спине с подвижной опорой с работой ног
---	---	--	---

- «Кто больше выдует пузырей» - «Водолазы» • Игра «Водоворот» 3. Заключительная часть • Игры с брызгалками • Выход из воды.	опорой с работой ног кролем - скольжение на спине с подвижной опорой с работой ног кролем - выдохи в воду - «Достань сокровище» • Игра «Водоворот» 3. Заключительная часть • Игры с брызгалками • Выход из воды.	• Игра «Подводное течение» 3. Заключительная часть • Свободное плавание с надувными игрушками • Выход из воды.	кролем - скольжение на груди без опоры - скольжение на спине без опоры - имитационные движения для рук сидя и лежа - «У кого больше пузырей» • Игра «Подводное течение» 3. Заключительная часть • Свободное плавание с надувными игрушками • Выход из воды.
---	--	--	--

<i>Октябрь тема: «Морское путешествие»</i>			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше и в воде, подчиняющихся определенному темпу и ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой; формировать умения синхронно выполнять движения в кругу под счет преподавателя; развивать навык погружения под воду «поплавок», «морская звезда»; побуждать к качественному выполнению заданий.	Задачи: формировать навык скольжения на груди; развивать умение работать ногами по типу кроль; создание основы для разностороннего физического развития посредством подвижных игр на воде; создавать положительный эмоциональный настрой от занятий плаванием.	Задачи: продолжать формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше и в воде, подчиняющихся определенному темпу и ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой; формировать навык скольжения на спине; закреплять навык скольжения на груди; развивать умение выполнять движения руками в плавании на спине; формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	Задачи: продолжать формировать навык скольжения на груди и на спине; продолжать формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног; закреплять умение выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна на задержке дыхания; создавать положительный эмоциональный настрой от занятий плаванием.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду

• Передвижения - ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - ходьба с выполнением движений руками способом брасс - легкий бег с выполнением «поплавка» по сигналу - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - «Осьминоги» - «Крабики» • ОРУ без предметов • Элементы синхронного плавания в кругу - «Подводное течение» • Подготовительные упражнения - «Морская звезда» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - держась за поручень, работа ног способом кроль на груди - скольжение на груди и спине, а) руки вверху, б) прижаты к туловищу - скольжение на груди, спине с работой ног с подвижной опорой - «Гудок» - выдох в воду • Игра «Кто быстрее спрячется под воду» • Игра «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну,	• Передвижения - ходьба в полунаклоне вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед - ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад - легкий бег с выполнением «морской звезды» по сигналу - прыжки с погружением под воду по сигналу - «Крокодильчики» - «Тюлени» • Аэробные волны - бег, сгибая ноги назад - прыжки с ноги на ногу • ОРУ без предметов • Элементы синхронного плавания в кругу - «Фонтан» - «Живой круг» • Силовые упражнения для мышц рук - «Выжималки» • Силовые упражнения для мышц ног - «Художники» • Специальные упражнения для освоения техники плавания в тройках - скольжение на груди с разным положением рук (вверху, вдоль туловища, за головой) - скольжение с круговым вращением тела («винт») - скольжение на груди в согласовании с движениями ног кролем	• Передвижения - ходьба с ускорением по сигналу - ходьба выпадами - бег обычный с попеременными круговыми движениями рук вперед - бег с высоким подниманием бедра - бег скрестным шагом • Аэробные волны - прыжки с ноги на ногу • ОРУ без предметов • Силовые упражнения для мышц рук - «Мяч на дно» - «Скалолаз» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» - «Морская звезда» • Специальные упражнения для освоения техники плавания в тройках - Игра «Кто дальше проскользит» - Игра «Торпеды» (кто быстрее) 3. Заключительная часть • Игра «Водное поло» • Свободные самостоятельные передвижения в воде с надувными игрушками • Выход из воды.	• Передвижения - «Карлики-великаны» ходьба на носках, руки вверху, ходьба в приседе, руки впереди, по сигналу преподавателя - легкий бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу преподавателя - прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед - «Крабики» - «Тюлени» • ОРУ без предметов • Элементы синхронного плавания в кругу - «Хоровод осьминогов» • Силовые упражнения для мышц рук - «Слалом» - «Бокс» • Силовые упражнения для мышц ног - «Моторчики» - «Водный велосипед» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» - «Морская звезда» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - «Водолазы» - выдох в воду с произнесением звуков «У» «О» «И» - скольжение на груди с разным положением рук (вверху, вдоль туловища, за головой)
---	--	--	---

отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. Можете посоревноваться с ним, устроив почти настоящие скачки. 3. Заключительная часть «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде - Выход из воды.	- Игра «Кто быстрее спрячется под воду» - Игра «Кто дольше пролежит на воде в любом положении» 3. Заключительная часть «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде - Выход из воды.	- скольжение с круговым вращением тела («винт») - скольжение на груди в согласовании с движениями ног кролем - Игра «Водное поло» вариант (команда мальчики-девочки) - Игра «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. Можете посоревноваться с ним, устроив почти настоящие скачки. 3. Заключительная часть - Свободные самостоятельные передвижения в воде с надувными игрушками - Выход из воды.
---	---	--

Ноябрь тема: «Морские тайны»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: развивать умение передвигаться различными способами в парах; развивать умение выполнять движения ногами по типу кроль; закреплять навык скольжения в воде на груди; прививать навык правильной осанки; воспитывать настойчивость, самостоятельность.	Задачи: развивать умение передвигаться различными способами в тройках; продолжать формировать навык самостоятельного выполнения ритмических упражнений на суше, подчиняющихся определенному темпу и ритму выполнения и сопровождающих различной по характеру музыкой; формировать умение синхронно выполнять движения индивидуально под музыку; разучивание подвижных игр на воде для разностороннего	Задачи: продолжать формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц ног, рук, туловища; развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности и длительности; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.	Задачи: продолжать формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде; развивать навык погружения в воду, открывания глаз, передвижения и ориентирования под водой; закреплять навык скольжения в воде на груди и на спине; разучивание подвижных игр на воде для разностороннего

	физического развития; тренировать способность сохранять равновесие в воде.		физического развития; воспитывать дисциплинированность.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения в парах - ходьба с ускорением - бег с высоким подниманием колен «Буксир» Аэробные волны - прыжки с ноги на ногу ОРУ с мячом Элементы синхронного плавания индивидуально «Морской ёжик» Подготовительные упражнения «Крокодильчики» «Стрелочка» Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди отталкиваясь от дна /стенки бассейна - скольжение с круговым вращением тела («винт») «Разноцветный серфинг» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа ног кролем, руки держат нудл	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения в тройках - ходьба со скрестными движениями прямых рук перед грудью - ходьба в полуприседе с движениями руками по типу брасс - бег с захлестом голени - бег с приседанием и касанием пола ладонями по сигналу «Тюлени» «Осьминоги» ОРУ с мячом Элементы синхронного плавания индивидуально «Кувшинка» «Часики» Силовые упражнения для мышц рук «Скалолаз» «Мяч на дно» для мышц ног «Художники» «Ракета» для мышц туловища «Пускаем волны» Подготовительные упражнения «Поплавок»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба на носках, руки на поясе, с разведением – сведением локтей - ходьба на носках со скрестными движениями прямых рук перед грудью - ходьба в наклоне гребковыми движениями рук - передвижения в упоре на коленях - бег с выпрыгиванием вверх около указанного места - прыжки ноги врозь – вместе с продвижением вперед - ходьба с выполнением дыхательного упражнения Силовые упражнения для мышц рук «Лопатки» «Бокс» для мышц ног «Моторчики» «Художники» для мышц туловища «Тюлени» Подготовительные упражнения «Морская звезда» - «Поплавок» - «Морская звезда»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения и аэробные волны - ходьба приставным шагом - ходьба скрестным шагом - бег с подскоками вверх «Осьминоги» «Лягушки» ОРУ с палкой «нудл» Элементы синхронного плавания «Дельфины» «Акробаты» - Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок», используя нудл «Морские водоросли» Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем в ластах - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем и дыханием в ластах - Игра «Достань сокровище» «Стрелка» - «Поплавок» -

- скольжение на спине с опорой на доску - выдохи в воду - имитационные движения рук сидя • Игровые станции для мышц рук - «Лопатки» для мышц ног - «Ракета» для мышц туловища - «Волны на море» • Игра «Преодолей препятствие» (качество выполнения заданий) 3. Заключительная часть • Упражнения на расслабление • Выход из воды.	- «Стрелка» - вытянувшись под водой держась за нудл зафиксировать движения ног • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, прижаты к туловищу, одна вверх, другая вниз, за головой) в согласовании с движениями ног кролем в ластах - «Проплыви через тоннель» - «У кого больше пузырей» • Игра «Преодолей препятствие» (скорость выполнения заданий) 3. Заключительная часть • Упражнения на расслабление • Выход из воды.	- «Поплавок» - «Морская звезда» - «Поплавок» - «Стрелка» - вытянувшись под водой держась за нудл зафиксировать движения ног • Специальные упражнения для освоения техники плавания - «Сборка конструктора» (погружения) - «Ветер дует слабо-сильно» выдохи - ритмичная работа ног кролем у неподвижной опоры - «Разноцветный серфинг» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа ног кролем, руки держат нудл - выдохи в воду у неподвижной опоры с поворотом головы в сторону • Игра «Веселые дельфины» 3. Заключительная часть • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды.	«Стрелка» - имитационные движения рук лежа • Игра «Веселые дельфины» 3. Заключительная часть • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды.
--	---	--	--

<i>Декабрь тема: «Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском...»</i>			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
Задачи: продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками;	Задачи: продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в	Задачи: продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в	Задачи: продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в

закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки; закреплять навык скольжения в воде на груди; развивать координационные возможности в воде.	сочетании с дыхательными упражнениями; закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении подсчета; закреплять навык скольжения в воде на спине; развивать навык погружения под воду без чувства страха и умение ориентироваться под водой; разучивание подвижных игр.	сочетании с дыхательными упражнениями; продолжать формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; закреплять навык скольжения в воде на груди и на спине; развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; развивать умение действовать по сигналу преподавателя.	сочетании с дыхательными упражнениями; развивать умение передвигаться в воде различными способами в тройках; развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений; развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной длительности; создавать положительный эмоциональный настрой от занятий плаванием.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения, аэробные волны - ходьба в полунаклоне с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед - ходьба в полунаклоне вперед, руки впереди, лицо опущено в воду – согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно левой – правой рукой) - бег по диагонали - бег со сменой ведущего - прыжки с погружением под воду по сигналу преподавателя - прыжки ноги врозь-вместе ОРУ с малым обручем Элементы синхронного плавания в парах «Звездочка»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба обычная - ходьба «восьмеркой» - ходьба, положив руки на плечи друг другу - бег спиной вперед «Лягушки» «Тюлени» - ходьба с погружением под воду и выдохом по сигналу преподавателя ОРУ с малым обручем Элементы синхронного плавания в парах «Фонтанчик»» Подготовительные упражнения «Крокодильчики» Специальные упражнения	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения, аэробные волны - ходьба с ускорением по сигналу - ходьба выпадами - бег обычный с попеременными круговыми движениями рук вперед - бег с высоким подниманием бедра - бег скрестным шагом - прыжки с погружением под воду по сигналу «Осьминоги» - упражнения на восстановление дыхания ОРУ с малым обручем Элементы синхронного плавания в парах «Катамаран»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с обручем 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения в тройках - ходьба приставным шагом в сочетании с дыхательными упражнениями - ходьба мелким и широким шагом - ходьба с поворотами вокруг себя по сигналу преподавателя - ходьба змейкой - челночный бег «Тюлени» «Лягушки» ОРУ с малым обручем Элементы синхронного плавания в парах «Осьминоги» Подготовительные упражнения «Крокодильчики»

- «Стрелочка» • Подготовительные упражнения - «Морская звезда» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем и дыханием в ластах - «Винт» поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди - Игра «Кто дальше проскользит» - выдохи в воду • Игровые станции <u>для мышц рук</u> - «Хоккей» <u>для мышц ног</u> - «Ракета» <u>для освоения с водой</u> - «Водолазы» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц рук – мышц ног • Игра «Талисман на корабле» • «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. 3. Заключительная часть • Упражнения на расслабление • Выход из воды.	для освоения техники плавания - скольжение на спине в согласовании с движениями ног кролем с опорой на доску - скольжение на спине в согласовании с движениями ног кролем без опоры на доску - скольжение на спине в согласовании с движениями ног кролем в ластах • Игровые станции <u>для мышц рук</u> - «Лопатки» <u>для мышц ног</u> - «Моторчики» <u>для освоения с водой</u> - «Найди одного цвета» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц ног – освоение с водой • Игра «Талисман на корабле» • «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. 3. Заключительная часть • Упражнения на расслабление • Выход из воды.	• Подготовительные упражнения - «Торпеды» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем и дыханием в ластах - серия выдохов • Игровые станции <u>для мышц рук</u> - «Бокс» <u>для мышц ног</u> - «Художники» <u>для освоения с водой</u> - «Достань сокровище» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц рук – освоение с водой • Игра «Море волнуется» • «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.	• Специальные упражнения для освоения техники плавания - Игра «Резвый мячик» (дыхание) - «Водолазы» - «Стрелочка» - «Торпеды» • Игровые станции <u>для мышц рук</u> - «Мяч на дно» <u>для мышц ног</u> - «Сильные ноги» <u>для освоения с водой</u> - «Собери мозаику» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц рук – мышц ног • Игра «Море волнуется» вариант (два ведущих) • «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.
---	--	--	---

<i>Январь тема: «Большому кораблю, большое плавание...»</i>			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; формировать умение выполнять упражнение с большей амплитудой движения; закреплять умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног; продолжать развивать навык погружения без чувства страха и умение ориентироваться под водой; воспитывать настойчивость в достижении цели.	Задачи: закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений в кругу; развивать умение работать ногами в разных и. п.; воспитывать настойчивость в достижении цели.	Задачи: закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде; развивать умение передвигаться различными способами в четвёрках; разучивание подвижных игр для отработки разученных умений и навыков.	Задачи: закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; закреплять навык скольжения на груди и на спине; закреплять умение работать ногами в разных и. п.; воспитывать выдержку и настойчивость в достижении цели.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба с попеременными круговыми движениями вперед, назад, лицом, спиной вперед - ходьба с выполнением движений руками способом брасс - легкий бег с выполнением «поплавка» по сигналу - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - «Осьминоги»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба на носках, руки на поясе, с разведением – сведением локтей - ходьба на носках со скрестными движениями прямых рук перед грудью - ходьба в наклонс гребковыми движениями рук - передвижения в упоре на коленях - бег с выпрыгиванием вверх около указанного места	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба выпадами - бег обычный с попеременными круговыми движениями рук вперед - бег с высоким подниманием бедра ОРУ с палкой «нудл» Элементы синхронного плавания в кругу - «Подводное течение»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с гимнастической палкой 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба в упоре на коленях - «Осьминоги» - «Лягушки» - «Тюлени» - подныривание под разграничительную дорожку при передвижении по бассейну ОРУ с палкой «нудл» Элементы синхронного плавания в кругу

- «Крабики» • ОРУ с палкой «нудл» • Силовые упражнения для мышц рук - «выжималки» <u>для мышц ног</u> - «Моторчики» <u>для мышц туловища</u> - «Неваляшка» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» - вытянувшись под водой держась за нудл зафиксировать движения ног • Специальные упражнения для освоения техники плавания - выдохи в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо» - «Нырни и найди» (погружение и ориентация) • Аэробные волны - бег подскоками - ходьба в полуприседе • Игра «Невод» 3. Заключительная часть • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды.	- прыжки ноги врозь – вместе с продвижением вперед - ходьба с выполнением дыхательного упражнения • ОРУ с палкой «нудл» • Элементы синхронного плавания в кругу - «Катамаран» - лежа на спине на нудле, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди - «Хоровод осьминогов» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - имитационные движения для рук сидя, лежа - движения ногами по типу кроль на груди в положении упор лежа, сидя - движения ногами по типу кроль с подвижной опорой - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди • Игровые станции для мышц рук - «Слалом» <u>для мышц ног</u> - «Ракета» <u>для мышц туловища</u> - «Волны на море»	- «Карусель» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» - вытянувшись под водой держась за нудл зафиксировать движения ног • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед - серия выдохов в воду - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди • Задания в четверках - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем в сочетании с дыханием в ластах • Аэробные волны - стоя в колонну по четыре, руки на поясе впереди стоящего, ходьба приставным шагом - то же, в полуприседе - бег, взявшись за руки высоко поднимая колени - то же, с подскоками вверх • Игра «Ловишка с обручем» 3. Заключительная часть • Свободное плавание • Выход из воды.	- «Катамаран» - лежа на спине на нудле, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди - «Фонтан» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - выдохи в воду, поворачивая голову для вдоха налево/вправо - скольжение на груди: одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох, повернув голову влево/вправо - плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди • Игра «Ловишка с обручем» 3. Заключительная часть • Свободное плавание • Выход из воды.
---	---	--	--

	• Игра «Невод» 3. Заключительная часть • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды.		
--	--	--	--

Февраль тема: «Царство рыб, китов, кальмаров, звезд морских, медуз, кораллов...»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища; развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности и длительности; повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.	Задачи: закрепление плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений; совершенствовать навык погружения и умения ориентироваться под водой; совершенствовать умение выполнять движения ногами по типу кроль; развивать умение действовать по сигналу преподавателя.	Задачи: совершенствовать навык скольжения в воде на груди и на спине; закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; развивать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.	Задачи: формировать умение выполнять согласованные движения рук, ног при плавании кролем на спине; совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на спине; совершенствовать выдох в воду; развивать умение действовать по сигналу преподавателя.

Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с малым обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - ходьба с выполнением движений руками способом брасс - легкий бег с выполнением «поплавка» по сигналу - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - «Осьминоги» - «Крабики» • ОРУ с малым обручем • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Насос» - из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук - «Мостик капитана» - стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги. - «Дельфины» - «Морские водоросли» • Силовые упражнения для мышц рук - «Хоккей» для мышц ног - «Моторчики» для мышц туловища - «Волны на море» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с малым обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба на носках, руки в стороны - ходьба с хлопками прямых рук над головой - «Крокодильчики» - «Крабики» - легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу • ОРУ с малым обручем • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Насос» - из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук - «Мостик капитана» - стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги. - «Дельфины» - «Морские водоросли» • Силовые упражнения для мышц рук - «Хоккей» для мышц ног - «Моторчики» для мышц туловища - «Волны на море» • Подготовительные упражнения - «Поплавок»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с малым обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения, аэробные волны - «Карлики-великаны» ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки вперед, по сигналу преподавателя - легкий бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу преподавателя - прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед - «Крабики» - «Тюлени» • ОРУ с малым обручем • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Насос» - из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук - «Мостик капитана» - стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги. - «Морские водоросли» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с малым обручем 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба с попеременными круговыми движениями рук назад, лицом, спиной вперед - ходьба с переходом на бег по сигналу преподавателя - легкий бег с выполнением «медузы» по сигналу - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - «Крокодильчики» - «Крабики» • ОРУ с малым обручем • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Насос» - из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук - «Мостик капитана» - стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги. - «Кувшинка» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - и.п. - лежа па спине, держась
--	--	---	--

для освоения техники плавания - выдохи в воду разной интенсивности и длительности • Игровые станции <u>для мышц рук</u> - «Лопатки» <u>для мышц ног</u> - «Ракета» <u>для мышц туловища</u> - «Волны на море» • Игра «Водный волейбол» 3. Заключительная часть • Свободное плавание • Выход из воды.	• Специальные упражнения для освоения техники плавания - «Кто лучше спрячется» погружения - «Найди такую же игрушку» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) - движения ногами по типу кроль с подвижной опорой - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине • Задания парами тройками четверками - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем в сочетании с дыханием с разным положением рук • Игра «Водный волейбол» вариант (на кругах) 3. Заключительная часть • Свободное плавание с надувными кругами • Выход из воды.	плавания - выдохи в воду, поворачивая голову для вдоха налево/вправо - скольжение на груди: одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох, повернув голову влево/вправо - плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине • Игра «Гусеница» 3. Заключительная часть • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды.	руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя - движения ногами по типу кроль на спине с подвижной опорой - плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине - форсированные выдохи в воду • Игра «Гусеница» 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.
---	--	--	--

Март тема: «Морская стихия»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками; совершенствовать у детей умение выполнять	Задачи: продолжать совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными	Задачи: Продолжать совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными	Задачи: продолжать совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными

упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки; совершенствовать навык скольжения в воде на груди; развивать координационные возможности в воде.	упражнениями; совершенствовать у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении подсчета; совершенствовать навык скольжения в воде на спине; развивать навык погружения под воду без чувства страха и умение ориентироваться под водой; разучивание подвижных игр.	упражнениями; продолжать совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; совершенствовать навык скольжения в воде на груди и на спине; совершенствовать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; развивать умение действовать по сигналу преподавателя.	упражнениями; совершенствовать умение передвигаться в воде различными способами в тройках; развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений; совершенствовать умение выполнять плавный выдох в воду разной длительности; создавать положительный эмоциональный настрой от занятий плаванием.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения, аэробные волны - ходьба в полунаклоне с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед - ходьба в полунаклоне вперед, руки впереди, лицо опущено в воду – согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно левой – правой рукой) - бег по диагонали - бег со сменой ведущего - прыжки с погружением под воду по сигналу преподавателя - прыжки ноги врозь-вместе • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания в парах - «Звездочка» - «Стрелочка»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения - ходьба обычная - ходьба «восьмеркой» - ходьба, положив руки на плечи друг другу - бег спиной вперед - «Лягушки» - «Тюлени» - ходьба с погружением под воду и выдохом по сигналу преподавателя • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания в парах - «Фонтанчик» - «Лягушата» - брасс на груди, нудл перед собой • Подготовительные упражнения - «Крокодильчики»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения, аэробные волны - ходьба с ускорением по сигналу - ходьба выпадами - бег обычный с попеременными круговыми движениями рук вперед - бег с высоким подниманием бедра - бег скрестным шагом - прыжки с погружением под воду по сигналу - «Осьминоги» - упражнения на восстановление дыхания ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания в парах - «Катамаран» - «Лягушата» - брасс на груди,	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде • Самостоятельный вход в воду • Передвижения в тройках - ходьба приставным шагом в сочетании с дыхательными упражнениями - ходьба мелким и широким шагом - ходьба с поворотами вокруг себя по сигналу преподавателя - ходьба змейкой - челночный бег - «Тюлени» - «Лягушки» • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания в парах - «Осьминоги» - «Лягушата» - брасс на груди, нудл перед собой • Подготовительные упражнения - «Крокодильчики»

- «Лягушата» - брасс на груди, нудл перед собой • Подготовительные упражнения - «Морская звезда» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем - плавание на груди, спине в согласовании с движениями рук, ног кролем и дыханием в ластах - «Винт» поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди - Игра «Кто дальше проскользит» - выдохи в воду • Игровые станции для мышц рук - «Выжималки» <u>для мышц ног</u> - «Ракета» <u>для освоения с водой</u> - «Водолазы» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц рук – мышц ног • Игра «Пароход» • «Скачки» на нудлах 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.	• Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на спине в согласовании с движениями ног кролем с опорой на доску - скольжение на спине в согласовании с движениями ног кролем без опоры на доску - плавание на спине в согласовании с движениями рук, ног, дыхания кролем в ластах • Игровые станции для мышц рук - «Слалом» <u>для мышц ног</u> - «Моторчики» <u>для освоения с водой</u> - «Найди одного цвета» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц ног – освоение с водой • Игра «Пароход» • «Скачки» на нудлах 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.	нудл перед собой • Подготовительные упражнения - «Торпеды» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног кролем - плавание на груди, спине в согласовании с движениями рук, ног кролем и дыханием в ластах - серия выдохов • Игровые станции для мышц рук - «Поющие фонтаны» <u>для мышц ног</u> - «Художники» <u>для освоения с водой</u> - «Достань из синего обруча» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц рук – освоение с водой • Игра «Мельница» • «Скачки» на нудлах 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.	• Специальные упражнения для освоения техники плавания - Игра «Резвый мячик» (дыхание) - «Водолазы» - «Стрелочка» - «Торпеды» - «Насос» • Игровые станции для мышц рук - «Скалолаз» <u>для мышц ног</u> - «Сильные ноги» <u>для освоения с водой</u> - «Собери мозаику» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) <u>комплексные станции</u> - сочетание игровых станций для мышц рук – мышц ног • Игра «Мельница» • «Скачки» на нудлах 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.
---	--	--	--

Апрель тема: «Краски моря»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
Задачи: совершенствовать у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; совершенствовать умение выполнять упражнение с большей амплитудой движения; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног; продолжать совершенствовать навык погружения без чувства страха и умение ориентироваться под водой; воспитывать настойчивость в достижении цели.	Задачи: совершенствовать у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений в кругу; совершенствовать умение работать ногами в разных и. п.; воспитывать настойчивость в достижении цели.	Задачи: совершенствовать у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; развивать и совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде; развивать умение передвигаться различными способами в четвёрках; разучивание подвижных игр для отработки разученных умений и навыков плавания.	Задачи: совершенствовать у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; совершенствовать навык скольжения на груди и на спине; совершенствовать умение работать ногами в разных и. п.; воспитывать выдержку и настойчивость в достижении цели.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения -ходьба с попеременными круговыми движениями вперед, назад, лицом, спиной вперед - ходьба с выполнением движений руками способом брасс - легкий бег с выполнением «поплавка» по сигналу - «Морской конек» - полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба на носках, руки на поясе, с разведением – сведением локтей - ходьба на носках со скрестными движениями прямых рук перед грудью - ходьба в наклонс гребковыми движениями рук - передвижения в упоре на коленях - бег с выпрыгиванием вверх около указанного места	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба выпадами - бег обычный с попеременными круговыми движениями рук вперед - бег с высоким подниманием бедра - «Морской конек» - полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед. - ОРУ с палкой «нудл»	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения - ходьба в упоре на коленях - «Осьминоги» - «Лягушки» - «Тюлени» - «Морской конек» - полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед. - подныривание под разграничительную дорожку при передвижении по бассейну

- «Осьминоги» - «Крабики» • ОРУ с палкой «нудл» • Силовые упражнения для мышц рук - «Хоккей» для мышц ног - «Моторчики» для мышц туловища - «Неваляшка» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - выдохи в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо» - «Нырни и найди» (погружение и ориентация) • Аэробные волны - бег подскоками - ходьба в полуприседе • Игра «Буксир» Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. В игре используем нудл, за который держится «буксируемый». 3. Заключительная часть	- прыжки ноги врозь – вместе с продвижением вперед - «Морской конек» - полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед. - ходьба с выполнением дыхательного упражнения • ОРУ с палкой «нудл» • Элементы синхронного плавания в кругу - «Живой круг» - «Хоровод осьминогов» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - имитационные движения для рук сидя, лежа - движения ногами по типу кроль на груди в положении упор лежа, сидя - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем - плавание при помощи попеременных движений руками, зажав доску между ногами - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди • Игровые станции для мышц рук - «Лопатки» для мышц ног - «Ракета» для мышц туловища	• Элементы синхронного плавания в кругу - «Подводное течение» - «Карусель» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперёд - серия выдохов в воду - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди • Задания в четверках - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем в сочетании с дыханием в ластах с подвижной опорой • Аэробные волны - стоя в колонну по четыре, руки на поясе впереди стоящего, ходьба приставным шагом - то же, галопом - бег, взявшись за руки высоко поднимая колени - то же, с подскоками вверх • Игра «Ловишка с мячом» 3. Заключительная часть • Свободное плавание и игры по желанию детей • Выход из воды.	• ОРУ с палкой «нудл» • Элементы синхронного плавания в кругу - «Живой круг» - «Фонтан» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - выдохи в воду, поворачивая голову для вдоха налево/вправо - скольжение на груди: одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох, повернув голову влево/вправо - плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди, на спине • Игра «Буксир» Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. В игре используем нудл, за который держится «буксируемый».
---	--	--	--

Свободное плавание и игры по желанию детей Иход из воды.	- «Волны на море» - Игра «Охотник и утки» 3. Заключительная часть - Свободное плавание и игры - Выход из воды.		3. Заключительная часть Свободное плавание и игры по желанию детей Иход из воды.
---	--	--	---

<i>Май-август тема: «В большое плавание...»</i>			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища; совершенствовать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности и длительности; воспитывать выдержку и настойчивость в достижении цели.	Задачи: совершенствовать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений; совершенствовать навык погружения и умения ориентироваться под водой; совершенствовать умение выполнять движения ногами по типу кроль; развивать умение действовать по сигналу преподавателя.	Задачи: совершенствовать навык скольжения в воде на груди и на спине; совершенствовать у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, переходить от одного темпа к другому; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; воспитывать выдержку и настойчивость в достижении цели.	Задачи: совершенствовать умение выполнять согласованные движения рук, ног при плавании кролем на спине; совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на спине; совершенствовать выдох в воду; развивать умение действовать по сигналу преподавателя.
Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения -ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - ходьба с выполнением движений руками способом брасс - легкий бег с выполнением «поплавка» по сигналу	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения -ходьба на носках, руки в стороны - ходьба с хлопками прямых рук над головой - «Крокодильчики» - «Крабики» - легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения, аэробные волны - «Карлики-великаны» ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки вперед, по сигналу преподавателя - легкий бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу преподавателя	Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде - Самостоятельный вход в воду Передвижения -ходьба с попеременными круговыми движениями рук назад, лицом, спиной вперед - ходьба с переходом на бег по сигналу преподавателя - легкий бег с выполнением «медузы» по сигналу - прыжки из стороны в сторону на

- прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - «Осьминоги» - «Крабики» • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Морской ёжик» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - выдохи в воду разной интенсивности и длительности - «Морской воротник» - кроль на спине, нудл за шеей - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди • Игровые станции <u>для мышц рук</u> - «Лопатки» <u>для мышц ног</u> - «Ракета» <u>для мышц туловища</u> - «Волны на море» • Игра «Ловишка с домиком» 3. Заключительная часть • Упражнения на восстановление дыхания • Выход из воды.	• ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Дельфины» - «Морские водоросли» • Силовые упражнения для мышц рук - «Хоккей» <u>для мышц ног</u> - «Моторчики» <u>для мышц туловища</u> - «Волны на море» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - «Кто лучше спрячется» погружения - «Найди такую же игрушку» (погружение, открывание глаз, ориентация под водой) - «Морской воротник» - кроль на спине, нудл за шеей - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине - Игра «Поднырни под круг» • Задания парами тройками четверками - скольжение на груди, на спине с работой ног кролем в сочетании с дыханием с разным положением рук	- прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед - «Крабики» - «Тюлени» • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Морские водоросли» • Подготовительные упражнения - «Поплавок» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - выдохи в воду, поворачивая голову для вдоха налево/вправо - скольжение на груди: одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох, повернув голову влево/вправо - плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на груди - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине • Игра «Рыболов» вариант (два ведущих) • «Акробаты» Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок»,	двух ног, руки на поясе - «Крокодильчики»» - «Крабики» • ОРУ с надувным кругом • Элементы синхронного плавания индивидуальные - «Кувшинка» • Подготовительные упражнения - «Стрелочка» • Специальные упражнения для освоения техники плавания - и.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, выполнять движения ногами кролем на спине под счет преподавателя - движения ногами по типу кроль на спине, груди с подвижной опорой - плавание на спине при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами - плавание на груди при помощи попеременных движений руками, зажав доску между ногами - согласование работы рук, ног, дыхания в плавании кролем на спине, груди - форсированные выдохи в воду • Игра «Ловишка в кругу» • «Акробаты» Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок», используя нудл. Побеждает тот,
---	---	--	--

	• Игра «Рыболов» 3. Заключительная часть • Упражнения на восстановление дыхания • Выход из воды.	используя нудл. Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время. 3. Заключительная часть • Упражнения на восстановление дыхания • Выход из воды.	кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время. 3. Заключительная часть • Упражнения на восстановление дыхания • Выход из воды.
--	--	---	--

5. ВОСПИТАНИЕ

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания Задачи
Стартовый	<u>Воспитательные:</u> - воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю; - способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, понимания ценности жизни и здоровья; - способствовать воспитанию безопасного поведения; - способствовать воспитанию потребности в регулярных физических упражнениях.
Базовый	<u>Воспитательные:</u> - воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю; - способствовать воспитанию безопасного поведения; - способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, понимания ценности жизни и здоровья; - способствовать воспитанию культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; - воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям; - воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
Углубленный	<u>Воспитательные:</u> - воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю; - способствовать воспитанию безопасного поведения; - способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, понимания ценности жизни и

	здоровья; - способствовать воспитанию культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; - воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность, стремление к командному взаимодействию, умение адаптироваться к новым условиям - способствовать воспитанию сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; - способствовать воспитанию интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом воспитание желания заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.
--	---

Реализация задач:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Приемы воспитания

Игровые приемы: загадки, сказочные персонажи, квесты.

Словесные приемы: похвала, одобрение, замечание, разбор и анализ, объяснение, метод. указания, команды и распоряжения.

Соревновательные приемы: создание ситуации успеха.

Наглядные: личный пример, показ, жестикуляция, тактильно-мышечная наглядность.

Практические: метод упражнений, разучивание по частям и в целом, непосредственная помощь, работа в парах.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат освоения программы детьми 6 – 7 лет

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.	будет знать: - правила поведения в бассейне - теоретические и практические основы освоения водного пространства будет уметь: – свободно передвигаться по дну различными способами на различной глубине – синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – погружаться в воду, передвигаться и ориентироваться под водой – выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки, бортик) – выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – самостоятельно выполнять ритмические упражнения на суше и в воде, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающиеся различной по характеру музыкой Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на: – развитие координационных способностей – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости) – развитие костно-мышечного корсета а также на развитие умений: - получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой - устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации поставленной задачи - работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог - бережно относиться к спортивному инвентарю Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья
Базовый	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского	будет знать: - правила поведения в бассейне - теоретические и практические основы освоения водного пространства будет уметь: – выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – самостоятельно выполнять ритмические упражнения на суше и в воде, подчиняющиеся определенному темпу,

	организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (аквааэробика)	ритму выполнения и сопровождающиеся различной по характеру музыкой – синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – погружаться в воду, передвигаться и ориентироваться под воду доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями – выполнять движения ногами, движения руками в плавании на груди и на спине (по типу кроля) Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на: – развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – развитие навыков пластичности и выразительности движений – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости) – развитие костно-мышечного корсета а также на развитие умений: – работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог – проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям – получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой – бережно относиться к спортивному инвентарю Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья
Углубленный	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования	будет знать: - правила поведения в бассейне - теоретические и практические основы освоения водного пространства будет уметь: – выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – самостоятельно выполнять ритмические упражнения на суше и в воде, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающиеся различной по характеру музыкой – синхронно выполнять движения в паре, в кругу, тройках, четверках, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – погружаться в воду, передвигаться и ориентироваться под воду доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями

	по плаванию (аквааэробика)	– выполнять движения ногами, движения руками в плавании на груди и на спине (по типу кроля) Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на: – развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – развитие навыков пластичности и выразительности движений – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости) – развитие костно-мышечного корсета а также на развитие умений: – работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог – проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям – получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой – бережно относиться к спортивному инвентарю Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья
--	-------------------------------	--

Конкретные результаты контрольных упражнений предложены в качестве оценки двигательных умений детей в воде. Педагогу достаточно сравнить их с аналогичными показателями детей своей группы.

Методика осуществления тестирования достаточно проста. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности детей проводится в апреле. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

Тест 1.

Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду (таблица 1)

Таблица 1

М	Д
$\frac{7,7}{6,2 - 9,2}$	$\frac{6,0}{4,6 - 7,4}$

Примечание

М – мальчики, Д – девочки. В этой и последующих таблицах в числителе приводятся средние показатели, в знаменателе – их размах в худшую и лучшую стороны.

Методика оценки

Упражнения выполняются при глубине воды на уровне колен или чуть выше.

И.п.: лежа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Овладение детьми этим упражнением свидетельствует об их готовности к обучению следующему элементу плавания – лежанию на воде.

Тест 2.

Погружение с выдохом в воду (таблица 2)

Таблица 2

Длительность выдоха	
М	Д
$\frac{3,6}{2,9 - 4,3}$	$\frac{3,5}{3,0 - 4,2}$

Методика оценки

И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Тест 3.

Умение лежать на воде на груди (таблица 3)

Таблица 3

М	Д
$\frac{10,5 - 10,8}{8,1 - 13,0}$	$\frac{8,1 - 11,1}{6,6 - 13,3}$

Методика оценки

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Тест 4.

Скольжение в воде на груди (таблица 4)

Таблица 4

М	Д
$\frac{3,4 - 3,8}{3,0 - 4,6}$	$\frac{3,0 - 3,7}{2,5 - 4,3}$

Методика оценки

И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Тест 5.

Ребенку предлагается собрать мелкие игрушки за 10 секунд со дна бассейна, вытаскивая по одной игрушке в корзину, стоящую на бортике. Фиксируется количество игрушек.

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

- инструктор по физической культуре
- педагог, прошедший подготовку по программе «Методика и организация физического развития дошкольников» и имеющий соответствующий документ.

Материально-техническое обеспечение

- бассейн* - оформление акватории бассейна должно быть оформлено ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься аквааэробикой. Наилучшими бассейнами для занятий аквааэробикой следует считать те, что имеют разную глубину – от мелководья (по колено) до груди занимающихся. В дошкольных учреждениях бассейны, как правило, не глубокие, поэтому они наилучшим образом подходят для проведения этого нового вида оздоровления и закаливания детей.
- инвентарь и нестандартное оборудование* (нарукавники, доски и круги для плавания, предметы тонущие и плавающие, различные игрушки, ласты, нуды, утяжелители и т.д.) В бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.
- технических средств обучения* - проигрывающие устройства, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента.

2.3. Формы отслеживания результатов реализации программы и оценочные материалы

Программа предполагает различные формы оценки результатов освоения программы: наблюдение за детьми педагога непосредственно в процессе образовательной деятельности, контрольные упражнения, спортивные праздники, развлечения на воде.

Карты наблюдений к итоговым формам (педагогическая диагностика)

Ф.И. ребенка	Кол-во посещенных занятий	Передвижение по дну бассейна на руках, лицо в воду	Погружение с выдохом в воду	Умение лежать на воде	«Стрелочка»	«Сбор игрушек» 10 сек	Примечание
		Тест 1, сек	Тест 2, сек	Тест 3, сек	Тест 4, сек	Тест 5, кол-во	

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности/ Адамова И.В., Земскова Е.А.// Теория и практика физ.культуры.- 2000.-№6. – С.23.
2. Аэробика.Теория и методика проведения занятий:Учеб.пособие для студентов высш. И сред. Спец. Учеб. Заведений физ.культуры/ Якинченко Е.Б., Шестаков М.П. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК/ Н. Ж. Булгакова, И.А. Васильева - М., 1996.
4. Васильева И.А. Влияние занятий водной аэробикой с применением элементов национального корейского танца на психоэмоциональное состояние ребенка/Васильева И.А.//материал итоговой научной конференции студентов и молодых ученых. - М., 1997.-С. 143-146.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/Пер. с англ. А. Озерова.-М.: Гранд:Фаир-пресс, 2000.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аквааэробика. Учебное пособие/федерация аэробики России.- М., 2001. - С. 6
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
8. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
9. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
12. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические материалы. Особенности методики и разных форм реализации ОД

СТАНЦИИ

I. Передвижение по дну бассейна.

1. Шагом, бегом, прыжками.
2. Тоже в сочетании с движением рук.
3. На руках по дну бассейна.

II. Погружение в воду.

1. Опускание лица в воду, стоя руки за спиной;
2. Приседания в воде с опорой до уровня: пояса, груди, подбородка;
3. Тоже без опоры.
4. Открывание глаз в воде стоя на дне.
5. Погружение с рассматриванием предметов;

III. Выдохи на воду (в воду)

1. Выдох перед собой на предмет
2. Выдох на воду через коктейльную трубочку.
3. Выдох на границе воды и воздуха
4. Выдох в воду через трубочку
5. Выдох в воду.

IV. Скольжение.

1. Лежа на груди с опорой на руки.
2. Лежание на груди с опорой на руки с различными положением ног вместе, врозь, в стороны;
3. Лежание на спине с опорой на доску (с помощью инструктора).
4. Передвижение по бассейну на животе с опорой на доску (скольжение после отталкивания из и.п. сидя и стоя);

Виды передвижений по дну бассейна.

1. Передвижение держась за бортик.
2. Передвижение без опоры.
3. Передвижение с игрушкой в руках.
4. Передвижение шагом, бегом прыжками в указанном направлении.
5. Передвижение поднимая колени.
6. Передвижение в упоре на коленях (четвереньках).
7. «Крокодилчиками» - передвигаясь по дну руками, ноги вместе на поверхности воды (боком, спиной, сводя и разводя ноги).
8. «Крабики» - передвижение в упоре лежа сзади согнутыми ногами (спиной, боком).
9. «Осьминоги» - передвижение в положении сед с упором сзади, сгибая и выпрямляя ноги, вперед, вперед спиной.
10. «Лягушки» - выпрыгивание из приседа.
11. «Тюлени» - передвижение поворотами из положения упора на руках в упор лежа сзади, ноги вместе (вправо и влево).
12. Бег: сгибая ноги вперед и назад; шагами галопа правым и левым боком; спиной вперед; прямыми ногами вперед, в стороны, назад; с поворотами.

Подготовительные упражнения.

«Поплавок» - дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают.

«Медуза» - дети сделав глубокий вдох и наклонившись вперед свободно ложатся на воду.

«Всплывание медузы» - выполнив «поплавок», раскрывая группировку, свободно лежат на воде.

«Звездочка» - выполнив глубокий вдох, дети ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

«Стрелочка» - дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

«Торпеды» - дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, приседают, отталкиваются ногой и скользят на груди до противоположного бортика.

Элементы синхронного плавания

Индивидуальные

1. «Кувшинка» - удержание горизонтального движения туловища при помощи гребковых движений руками.
2. «Морской ежик» - последовательное выполнение «поплавка» и «звездочки»
3. «Часики» - удержание и поворот в горизонтальном положении на спине.
4. «Дельфины» - кувырок вперед под водой.
5. «Морские водоросли» - вращение в вертикальной плоскости при помощи гребковых движений.

В парах

1. «Звездочки» - удержание горизонтального положения туловища лежа на спине, касание друг друга ногами – сводить и разводить ноги.
2. «Стрелочка» - «1»- скольжение лежа на животе; «2»- захват ног «1» руками.
3. «Фонтанчик» - лежа на спине работа ног навстречу друг другу.
4. «Катамаран» - лежа на животе, держась руками, работа ног.
5. «Осьминоги» - лежа на животе «звездочкой» сцепление руками и ногами.

Групповые в кругу

1. «Подводное течение» - передвижение по кругу бегом, по команде выполнить «поплавок» и удержаться на воде.
2. «Фонтан» - упор лежа сзади в кругу, активная работа ногами.
3. «Живой круг» - активная работа ногами в упоре лежа (можно добавить передвижение вправо и влево).
4. «Хоровод осьминогов» - лежа на животе «звездочка» сцепление руками.
5. «Карусель» - дети стоят по кругу – водящий в центре лежа на животе или на спине. Дети выполняют круговые движения руками, стараясь повернуть водящего.

Игровые станции

Для развития мышц ног.

«Футболисты» - стоя боком к опоре (глубина по пояс) удар ногой по мячу (правой и левой).

«Фонтанчики» - работа ног в упоре сидя. Большой «фонтан» - работа ног с максимальной амплитудой. Маленький «фонтан» - одновременная работа носочками ног.

«Моторчики» - работа ног кролем в упоре лежа с различной амплитудой и скоростью.

«Художники» - в упоре сидя на предплечьях – рисовать ногами в воздухе и в воде (поочередно, одновременно одной и двумя ногами).

«Ракета» - выпрыгивание из упора присев (вода по пояс).

«Водный велосипед» - в упоре сидя движение ногами как при катании на велосипеде.

«Водоворот» - стоя у бортика круговые движения ногами.

Для развития мышц рук.

«Хоккей» - ведение шайбы под водой, обводя предметы.

«Лопатки» - упражнения с лопатками для спортивного плавания на сопротивление сидя, стоя (любые упражнения для рук или имитационные движения пловца).

«Выжималки» - отжимание паралоновой игрушки: поочередное и одновременное.

«Мяч на дно» - удерживать мячи различного диаметра на дне.

«Брызгалки» - рисование на воде при помощи игрушек – брызгалок.

«Поющие фонтаны» - игры с маленькими медицинскими «грушами». Прилагая разные усилия регулировать силу струи (сильно – длинная струйка, несколько слабых – короткие).

«Водовороты» - круговые движения одной и двумя руками (в различных направлениях и с разным темпом).

«Бокс» - сидя на пятках имитация ударов под водой.

«Слалом» - опираясь руками на палки, расположенные вертикально, выполнять повороты ногами и туловищем как при спуске с горы.

«Скалолаз» - ходьба на руках по дну и стене бассейна, держась за присоски разного цвета.

Комплекс упражнений с палкой «Нудл»

Палка «Нудл» - гибкая палка поддерживающая на воде длиной 150 см. диаметр 5,5 см.

1. «Звезда» И. п. - лежа на животе, палка под грудью, руки в стороны – ноги врозь.
2. «Медуза» - И.п. – тоже. Расслабленные руки, голова опущена в воду.
3. «Крокодилы» - И. п. – лежа на животе, палка под грудью. Ноги вместе; руки работают как при кроле на груди.
4. «Морские котик» - И. п. – лежа на боку, палка подмышкой. Попеременная работа ног; гребок одной рукой (тоже на другом боку).
5. «Успей нырнуть» - инструктор несет над водой палку – дети подныривают.
6. «Неваляшка» - И. п. – стоя на коленях на палке. Держась за концы палки удерживать равновесие.
7. «Неваляшка» с хлопком над головой.
8. «Морской конек» - И.п. - сед (верхом) палка между ног. С помощью гребковых движений – поворот вокруг себя.
9. «Скакалочка» - И.п. – стойка, палка согнута, держать за концы. Перешагивание через палку и прыжки на двух ногах.
10. «Силачи» - положить и удержать палку на дне (тоже палка связана в узел).
11. «Катер» - И.п. – лежа на животе, палка в прямых руках. Ноги работают кролем.

В парах

1. «Буксир» - «1»- лежа на груди держит палку на прямых руках; «2» - держа за палку буксирует «1»-го.
2. «Ворота» - «1» - держит изогнутую палку; «2» - проплывает в «ворота».
3. «Морской конек» - дети вдвоем сидят на палке, каждый держится за один край палки.
4. «Антилопа Гну» - сед на палке спиной друг к другу – грести руками в разные стороны.
5. Две палки соединяются в круг и используются для подныривания.

Упражнения с надувным кругом

1. И.п. – сед на пятках, круг впереди. 1- поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 - тоже влево.
2. И.п. – сед на пятках, круг впереди в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки назад, переложить круг в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п., круг в левой; 5-8 - тоже в другую сторону.
3. И.п. – стойка, круг впереди. 1-2 - поочередно встать в круг ногами; 3-6 – поворот переступанием на 360 градусов; 7-8 – поочередно выйти из круга.
4. И.п. – сидя в середине круга. Поворот на 360 градусов, выполняя гребковые движения руками (вправо и влево).
5. И.п. – упор на руках, круг зажат между ногами. 1- правая рука вперед; 2 – и.п.; 3 – правая в сторону; 4 – и. п.; 5-8 – тоже с другой руки.
6. Сед упор сзади, обруч впереди. 1-2- перемах правой ногой через круг; 3-4 – тоже левой (усложнение перемах двумя ногами).

7. И. п. – сед, упор сзади, круг впереди. Активное движение прямыми ногами направлять круг вперед (усложнение в парах, направлять круг друг другу).

8. И.п. – стойка, круг впереди. Прыжки на двух ногах, двигая круг волнами, не касаясь его (можно по заданию в различных направлениях).

ИГРЫ В ВОДЕ

«Волны на море»

Глубина воды по пояс. Занимающиеся становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук.

Выполняя поворот туловища, одновременно проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону, образуя волны. Движения производятся то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны были самые большие. Продолжительность игры - не более 1 мин.

Количество повторений – 2 – 3.

«Хоровод»

Ребята, взявшись за руки, образуют круг. Медленно продвигаясь по кругу, они хором считают до десяти. При счете десять все одновременно погружаются в воду, считают в ней до пяти и медленно поднимают голову над водой. Педагог называет победителя - того, кто наиболее правильно выполнил данное упражнение. Количество повторений – 2 – 3 (в одну и в другую сторону).

«Подводная эстафета»

Ребята выстраиваются в две шеренги в затылок друг другу на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч, глубина воды – по пояс. По команде первый в шеренге наклоняется и передает под водой между своими ногами мяч следующему. Победителем оказывается шеренга, которая первой передаст мяч в свой конец.

«Фонтан»

Играющие образуют на мелком месте круг и принимают исходное положение упор лежа на груди или упор сзади лежа на спине ногами внутрь круга. По сигналу участники игры одновременно делают попеременные движения ногами кролем на груди или на спине. Педагог регулирует темп движений. По команде «Большой фонтан!» движения выполняются очень быстро.

По команде «Средний фонтан!» движения замедляются.

По команде «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену. Подаваемые команды можно заменять заранее установленным количеством свистков или звуковых сигналов. Все движения ребята должны выполнять без излишнего напряжения, не вынимая стоп из воды. Со сменой темпа движений игра продолжается до 1 мин.

«Звездочка»

Занимающиеся произвольно располагаются на мелком месте водоема так, чтобы расстояние между каждыми двумя участниками было 1-2 м. По сигналу все принимают положение «звездочки»: сделав глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят их в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду. Одновременно приподняв ноги к поверхности воды, разводят их в стороны как можно шире. Далее выполняют поворот на спину и остаются в этом положении на спине. Во время этого можно делать сведения рук, ног с последующим их разведением и т.д. Лежание продолжается под заранее установленный счет, который каждый играющий ведет про себя. После окончания игры педагог оценивает выполнения задания каждым участником. Продолжительность игры – 1-2 мин.

«Буксир»

Игра проводится на глубине воды по пояс. Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает положение «стрелы», а другой, взяв его за кисти рук, буксирует. Выигрывает та пара, которая начала буксирование по команде педагога и первой пришла к финишу. Затем партнеры меняются ролями.

«Толкач»

То же, что предыдущая игра, но взяв своего партнера за ноги и толкая его впереди себя.

«Водбол»

В воду бросают камеру от колеса автомобиля (либо круглый надувной бассейн диаметром 1м) и два резиновых мяча. Игра проводится на глубине воды чуть выше пояса. Четыре нападающих стремятся забросить внутрь камеры (бассейна) мячи, а двое защищающихся – помешать этому. Как только мяч попадает внутрь камеры (бассейна), его снова вбрасывают в игру. Она длится 3-5 мин., после чего в воду входят следующие 6 человек. Победителем считается команда, которая забросит сопернику больше мячей за два тайма.

КОНСПЕКТЫ ПРАЗДНИКОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Конспект по плаванию с элементам аквааэробики

«Путешествие по Волге»

(с гимнастической палкой (суша) и аква-веслом (в воде))

Оборудование: гимнастические палки, аква-весла, присоски на дно бассейна, конструктор, камушки – «галька», веревки – резинки для разделения бассейна.

Задачи:

1. Разучить комплекс с гимнастической палкой.
2. Совершенствовать технику работы ног.
3. Ознакомить с элементарными движениями «дельфина».
4. Развивать силу, ловкость, быстроту и координацию движений.

Игровая мотивация: *«Ребята, сегодня мы отправляемся в путешествие по могучей русской реке Волге. Нам предстоит выполнять трудные задачи, преодолевать препятствия, делать остановки у другого берега... Пора отправляться».*

Содержание	Дозировка	Организационно-метод.указания
<u>1 часть</u> Построение для упражнений на суше с полкой («с веслами») ОРУ на суше: 1. «Ходьба по берегу реки Волги» Ходьба на месте с палкой 2. «Высокие Жигулевские горы» И.п. – стойка, палка у груди 1, 2 – палку вверх, подъем на носки 3, 4 – И.п. 3. «Большие волны» Вращение рук вперед с перешагиванием палки. Тоже назад. 4. «Гребля»	10 – 15" 8 счетов 8 счетов 4 + 4 8 счетов	Спину прямо. Голову прямо, не наклонять вперед. Тянемся вверх. Не задевать палку ногами. Держать палку за середину

Движение палки как в гребле. 5. «Волны качают палубу» Выпады вправо-влево. 6. «Заглянем под лодку» Приседание, палку вперед. 7. «Мотор катера» И.п. – лежа на животе, палка в руках. 1-3 – работа ног «кроль» 4 – И.п. 8. «Задорный расчет» И.п. – стойка, палка на полу. 1-4 – прыжки вправо – влево через палку	4 счета 4 счета 8 – 16 счет. 8 счетов	Глубже выпад. С наклоном головы. Руки прямые. На носках.
II часть Вход в воду. Взять аква-весла (если нет, то с палкой). 1. «Идем к лодке, перешагивая стойки рыб» Ходьба, высоко поднимая колено. 2. «...и подводные камни» Ходьба выпадами. 3. «Морская гусеничка» Передвижения сидя с проносом палки под собой. 4. «Сели в лодку. Поплыли» И.п. – сед на коленях. Движения аква-веслом как в гребле. 5. «Вода играет» И.п. – тоже 1, 2 – аква-весло вперед. 3, 4 – назад к груди. 6. «Посмотрим берега, которые проплываем» И.п. – тоже 1. Поворот вправо. 2. И.п. 3. Поворот влево. 4. И.п. Палку закрепить в бассейне стоя. 7. «Крокодильчики» Ходьба вокруг палок на руках. 8. «Летающие рыбки» Выпрыгивание вверх с полного приседа вокруг палки. 9. «Мотор у проплывающего парохода» И.п. – сед, вращение руками перед собой вперед – назад. 10. «Качаемся на волнах» «Звездочка» на груди и спине. 11. «Водолазы обследуют дно» Выдохи в воду. П/и «Преодолей препятствие» «Подводные рифы» - в одну сторону ходьба на руках змейкой между палками, назад – проплывание «стрелочкой» с работой ног. «Подплываем к берегу. Остановка. Суши весла».	16 счетов 8 счетов 8 счетов 16 счетов 8 счетов 8 счетов 8 – 16 счет. 8 счетов 8 счетов 8 счетов 8 + 8 счетов 6 – 8 раз 2 – 3 раза	Аква-весло впереди. Аква-весло на плечах. Стараться не садиться на палку. Спину прямо. Стараться выполнять под музыку. Больше поворот в сторону. Ноги вместе, носки оттянуть. Не задевать палку. Быстрее вращаем. Руки и ноги прямые. Много «пузырей». Дистанция между друг друга.
«Подплываем к берегу. Остановка. Суши весла».		

- Упражнения по станциям: 1. «Собираем дрова и разводим костер» (сборка конструктора «костер» на дне бассейна на задержке дыхания и с выдохом в воду). 2. «Тренировка против пиратов в воде» (упражнение «бокс»). 3. «Рисуем» (ногами все то, что видим вокруг). 4. «Привезем камни с другого берега в Тольятти» (собираем пальцами ног мелкую гальку, складываем в корзинки на дне). - Аэробные волны («Игры на берегу») 1) бег, взявшись за руки; 2) бег, высоко поднимая колено; 3) бег, с подскоками вверх. П/и «Буксир» 5. «Заходим в залив» (стоя в колонну – ходьба приставными шагами). В заливе: красивые пещеры и плещутся дельфины. П/и «Веселые дельфины». Движения в воде как в плавании дельфином: а) руки вдоль туловища; б) руки вверх. Игра малой подвижности «Поплавок» («Ловим рыбу на удочку»). Выполнение «поплавок» с выдохом в воду. Свободное плавание. «Возвращаемся домой». Ходьба в приседе с аква-веслом.	1 – 1,5'	Ниже голову.
	1 – 1,5'	Руки выпрямляем.
	1 – 1,5'	Ноги не опускать.
	1 – 1,5'	Руками не помогать.
	1 раз	Руки не опускать.
П/и «Буксир» 5. «Заходим в залив» (стоя в колонну – ходьба приставными шагами). В заливе: красивые пещеры и плещутся дельфины. П/и «Веселые дельфины». Движения в воде как в плавании дельфином: а) руки вдоль туловища; б) руки вверх. Игра малой подвижности «Поплавок» («Ловим рыбу на удочку»). Выполнение «поплавок» с выдохом в воду. Свободное плавание. «Возвращаемся домой». Ходьба в приседе с аква-веслом.	2 раза	Руки на плечи в перед стоящему.
	2 – 3 раза	Стараться сделать «волну».
	1 – 2'	Спина круглая.
		Гребковые движения.

Конспект занятия по аквааэробике «В гостях у дельфинов»

Оборудование: доски для плавания, ласты, лопаточки, присоски для бассейна, резинки; клюшки и шайбы, шарики с номерами и игрушки «Kinder», очки для плавания.

Задачи:

1. комплекс ОРУ на суше и в воде под музыку.
2. разучивание работы руки ног в плавании кролем на груди.
3. совершенствовать плавание в ластах на груди и на спине.
4. продолжить знакомство со свойствами вода посредством круговой тренировки и передвижениях по бассейну.
5. развивать силу, быстроту и координацию движений.

Игровая мотивация: «Ребята, мы выходим на берег моря для того, чтобы встретиться с нашими друзьями: дельфинами и китами. Дельфины умеют хорошо понимать людей, хотя не могут разговаривать... давайте предложим нашим маленьким друзьям посмотреть то, чему мы научились на водной глади нашего бассейна, а в конце плавания предложим искупаться им вместе с нами и облиться холодной водой».

Используемая музыка: инструментальная эстрадная музыка, русская фольклорная музыка в современной обработке (группа «Ивана Купала»).

Содержание	Дозировка	Организационно-метод.указания
<u>I часть</u> • Построение для упражнений на суше ОРУ на суше: 1. «Идем по берегу» Ходьба на месте. 2. «Перешагиваем через волну» Приставные шаги в сторону с подседанием. 3. «Морские водоросли» Полуприседы на месте и с поворотом. 4. «Морской конек» Полуприседы на месте и с поворотом 5. «Дождик» И.п. – стойка, ноги врозь. 1-4 – подъем через стороны, руки вверх с движ. кистями. 5-8 – то же вниз. 6. «Готовимся к плаванию» «Кроль на груди». И.п. – о.с. Вращение рук вперед «Кроль на спине». Вращение рук назад. «Брасс». Движения руками брасс. 7. «Морская звездочка» Стойка ноги врозь, руки в стороны. 8. «Водяная мельница» И.п. – стойка руки врозь, руки в стороны. 1 – наклон, рукой вниз. 2 – и.п. 3 – другой рукой. 4 – и.п. 9. «Стрелочка» И.п. – стойка, руки вверх – «стрелочка». 1, 2 – подняться на носки. 3, 4 – опуститься. 10. «Водоворот» Два приставных шага в сторону, присед, вращение рук сбоку. 11. «Морская гладь» И.п. – сед. Упор сзади одна нога согнута в колене. 1, 2 – подняться, упор лежа. 3, 4 – и.п. 5-8 – другой ногой. 12. «Осьминоги» Прыжки: 1 – ноги врозь, руки в стороны 2 – ноги вместе, хлопок над головой 3-4 – то же.	5 – 7 8 счетов 4 счета 4 счета 4 счета 8 – 16 счетов 8 счетов 8 счетов 8 счетов 4 счета 8 счетов 8 счетов 4 раза 2 x 4 раза 6 – 8 раз	Спину прямо, руки опустить. Колено высоко не поднимать. Вперед не наклоняться. Руки вверх, плавные движения. С места не сходить, больше поворотов. «Страхиваем водичку с пальцев рук». Руки прямые, пальцы вместе. Тянемся за рукой вверх. Вперед не наклоняться. Руки и ноги прямые. Ноги не сгибать. Тянемся вверх Шаги маленькие, приседаем полностью. Носком тянемся вперед, выше живот. Прыжки на месте.
<u>II основная часть</u>		

• Заходим в воду ОРУ в воде: 1. «Цапли» Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны. 2. Ходьба по кругу, держась за руки. То же в другую сторону. 3. Приставные в сторону, руки на поясе то же в другую сторону. 4. И.п. – стоя лицом в круг. 1, 2 – два хлопка перед собой. 3, 4 – два хлопка по воде. 5. Повороты вокруг себя с хлопками в одну и в другую сторону. 6. «Водовороты» И.п. – стоя боком к центру круга. 1, 2 – два приставных шага из круга, присесть. 3, 4 – вращение рук глубоко в воде. 5-8 – то же в центре круга. 7. «Фонтан» И.п. – сед, упор руками сзади. Работа ног кроль в центре круга. 8. «Звездочка» Держась за руки – «Звездочка». 9. «Звездочка» в группах по 4,3 человека	8 – 10 мин. 16 счетов 8 счетов 8 счетов 8 счетов 6 раз 2 раза 2 - 4 раза 8 – 10 сек. 5 – 6 сек. 5 – 6 сек.	Друг за другом. Носок тянем, спину прямо. Шире круг. Руки вниз. Приставные с подседанием по кругу. От брызг не отворачиваться. Повороты на месте, поднимая колено. Шаги маленькие, приседаем ниже. Носок оттянут, ноги не сгибать. Руки и ноги стараемся выпрямить.
• Упражнения в воде сидя и лежа 1. И.п. – сед на пятках 1-2 – через стороны руки вверх. 3-4 – вниз. 2. «Водоросли» И.п. – стойка на коленях, руки вверх. 1-2 – наклон рук вправо. 3-4 – наклон рук влево. 3. «Дождик» (из и.п. – сед на пятках) 4. Имитационные упражнения в и.п. сед на пятках: а) руки кроль вперед; б) руки кроль назад; в) руки брасс. 5. И.п. – сед, упор руками сзади а) 1-4 – правую в сторону-вперед; б) 5-8 – левую в сторону-вперед; в) 8-16 – ноги врозь-вместе; г) «ножницы» ногам впереди; д) 1-8 – колени к себе, выпрямить; е) «морская гладь»; ж) «кроль» - ноги впереди; 6. И.п. – упор лежа а) 1-4 – правую в сторону-назад; б) 5-8 – левую в сторону-назад; в) 8-16 – ноги сзади врозь-вместе; г) «кроль» - ноги сзади. 7. «Водовороты» а) И.п. – стойка ноги врозь, рука опущена в	2 – 4 раза 2 – 4 раза 2 – 4 раза 8 счетов 8 счетов 8 счетов 2 раза 2 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 + 4 раза 8 – 10 мин. 2 раза 2 раза 4 раза 8 – 10 мин. 8 – 16 раз	Руки прямо. Пальцы вместе, с места не сходить. Ноги прямо, носок оттянут Ноги не сгибать.

воду до плеча; 1-8 – вращение в одну сторону; 9-16 – то же в другую; б) другой рукой; в) двумя вместе. Игра «Поплавок в водовороте» (после раскручивания воды – принять положение «поплавок»). Игра «Волны на море» (сидя на месте, руки в стороны – повороты вправо-влево – «создаем волны»).	8 - 16 раз 14 – 16 раз 30 – 40 20 - 30	Какие ощущения в «водовороте»? С места не сходить.
• Передвижения по бассейну сидя: а) «Крокодилчики» (ходьба на руках, ноги сзади); б) «Крабики» (ходьба в упоре руками сзади, согнутыми ногами шагая вперед); в) «Морские гусенички» (также, только одновременно ногами вперед); г) «Стрелочка».		Ноги вместе, пятки на поверхности воды. Живот выше. Колени вместе.
Бассейн делится на 4 части с помощью резинок, на плавающих в воде мячах пиктограмм		
• Упражнения по станциям 1. «Водолазы» доставление игрушек (шары с номерами и др.), выдох в воду. 2. «Водный хоккей» (ведение шайбы, забрасывание в ворота). 3. «Катер» (работа ног кролем, держась за присоски). 4. «Лопаточки» (сидя на коленях – руки брасс, кроль, движения в сторону вместе).	1 – 1,5 1 – 1,5 1 – 1,5 1 – 1,5	Игрушки с номерами, доставать по очереди. Прочувствовать сопротивление воды. Спина, ноги на поверхности воды. Движения медленные, пальцы вместе.
• Аэробные волны 1. Ходьба боком, руки на плечи впереди стоящему. 2. Бегом, держась за руки. 3. Подскоки, держась за руки. 4. «Буксир» (в парах – один из партнеров принимает положение «стрелы», а другой, взяв его за кисти рук, буксирует). 5. С доской: на груди, на спине. 6. В ластах: «стрелочка» на груди «стрелочка» на спине «кроль» на груди. Игра «Поплавок и подводное течение» (бегом по кругу – «создаем подводное течение» - «поплавок»).	20 15 – 20 15 – 20 2 раза 15 15 15 2 раза 2 – 3 раза	Аэробная волна 3 – 4 человека с различным сцеплением. Течение сносит «поплавок».
<u>III заключительная часть</u> <i>Расслабление</i> С кругом, с доской – принять положение лежа на спине. «Купаемся вместе с китами и дельфинами, обливаемся вместе с ними холодной водой».	1 – 1,5 1 – 1,5	Свободное расположение детей по бассейну. Можно закрыть глаза. Каждый ребенок выбирает игрушку: кита или дельфина, купается вместе с ним и принимает каскадный душ. Шагом к душе!