



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 № 267-П от 25 июн 2026 г.



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

**Возраст обучающихся: 5-6 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 «Дельфин» 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 «Дельфин» (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> <ul style="list-style-type: none"><li>– сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства</li><li>– продолжать закреплять у детей правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды</li><li>– формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде</li><li>– формировать умение свободно, без боязни передвигаться по дну различными способами на различной глубине</li><li>– формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал</li><li>– формировать умение лежать на груди с опорой рук на доску</li></ul> <u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», «медуза», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчиком» и ориентироваться под водой</li><li>– продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li><li>– способствовать развитию костно-мышечного корсета</li><li>– 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</li></ul> |
| Базовый                   | <u>Обучающие:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– вызвать интерес и желание заниматься аквааэробикой</li><li>– формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал</li><li>– формировать навык скольжения в воде на спине</li></ul> <u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– развивать умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики</li><li>– развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», «медуза», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодилчиком», ориентироваться под водой</li> <li>– продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями</li> <li>– развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде</li> <li>– развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия</li> <li>– способствовать освоению навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– способствовать развитию костно-мышечного корсета</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Углубленный | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать интерес и желание заниматься аквааэробикой</li> <li>– формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал</li> <li>– закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями</li> <li>– формировать навык скольжения в воде на спине</li> <li>– совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики</li> <li>– 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</li> <li>– развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», «медуза», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодилчиком», ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание</li> <li>– продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде</li> <li>– способствовать освоению навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– способствовать развитию костно-мышечного корсета</li> <li>– развивать силу мышц рук, плечевого пояса, спины, ног во время движений в воде.</li> </ul> |

### **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 коррективки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме.

## **7. Возраст детей, на который ориентирована программа**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфин» предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

### ***Возрастные особенности детей с учетом направленности и этапа реализации программы***

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела— 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.



Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

*Органы дыхания.* Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дцл воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

*Сердечно-сосудистая система.* К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

*Развитие высшей нервной деятельности* характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5—6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попад (после одной—трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой).

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и

особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного.

Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

## **8. Актуальность программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что в ней представлена аквааэробика для детей 5-6 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, имеющих 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, предвещающая 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 «Дельфин» 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 5-6 лет не более 25 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<br>(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 «Дельфины» 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 5-6 лет не более 25 минут.

### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Сухое плавание» для детей 5-6 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. Формировать умение выполнять выдох в воду.
2. Способствовать овладению элементами техники плавания:
  - кроль на груди;
  - кроль на спине
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 правилами поведения на озере, реке, нырянии в запрещенных местах и т.д., используя рисунки, схемы.
3. 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)

*Воспитательные:*

1. Закреплять умение соблюдать правила поведения в зале и бережно относиться к инвентарю.
2. Воспитывать у детей организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность при выполнении физ. упражнений.
3. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: взаимопомощь, настойчивость, решительность, справедливость, умение заниматься в коллективе, доброжелательность и дружелюбие по отношению к сверстникам.
4. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий.
5. Формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.
6. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить п/и и упражнения со сверстниками.

**Перспективно - календарный план «Сухое плавание» для детей 5-6 лет**

| Месяц                                | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оборудование                                                                    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дозировка                                                                                                                                                                | Методические указания                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Б | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Дать детям общее представление о стилях плавания.</p> <p>2. Помочь детям освоить комплекс ОРУ без предметов в движении.</p> <p>3. Познакомить детей с основным положением тела в воде (стрелочка), закреплять умение выполнять имитационные упражнения для плавания кролем (движения ног сидя и лежа)</p> <p>3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с приседаниями» развивать скорость бега.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать дыхательную систему.</p> | Видеофильм о стилях плавания, фотографии спортсменов, музыкальное сопровождение | <p>Рассказать детям о стилях спортивного плавания.</p> <p>1.<br/>Ходьба обычная, на носках, пятках.<br/>Ходьба правым и левым боком, скрестным шагом<br/>Бег обычный.<br/>Ходьба гимнастическим шагом (выбрасывая ногу вперед с носка)</p> <p>2.<br/>ОРУ без предметов в движении:<br/>- ползание «крабы» вперед, назад<br/>- ползание «раки»<br/>- ходьба «муравьишки» (мелкими шагами)<br/>- ползание «крокодилы»<br/>Ходьба на восстановление дыхания с махами рук через стороны.<br/>И/у «Стрелочка»<br/>И/у «Плывем кролем сидя»<br/>И/у «Плывем кролем лежа»<br/>И/у «Вынырни из воды»<br/>Д/у «Ветер»<br/>П/и «Ловишки с приседаниями»</p> <p>3<br/>Дыхательные упражнения:<br/>Вдох через рот – выдох через рот и нос.<br/>Вдох – задержать дыхание, выдох.<br/>Упражнение на расслабление «Устали руки»</p> | <p>3 мин</p> <p>40с<br/>30с<br/>2 мин<br/>30с</p> <p>10*2<br/>20с<br/>20с<br/>30с<br/>4 раза</p> <p>6 раз<br/>8<br/>8<br/>3<br/>4<br/>4 мин</p> <p>4 раза<br/>2 раза</p> | <p>Потянуться выше<br/>Дышать носом<br/>Руки прямые</p> <p>Активно<br/>Туловище выше<br/>Только на руках</p> <p>Носки тянуть<br/>Ноги прямые<br/>Носки тянуть<br/>Мягко<br/>приземляться<br/>В одном направлении</p> <p>Выдох длинный через рот и нос прямо и в наклоне вперед</p> |



|                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |    | <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Формировать умение детей действовать по сигналу преподавателя.</p> <p>2. Воспитывать самостоятельность.</p>                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |
| С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ без предметов в движении.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять положение тела в воде (стрелочка), имитационные упражнения для плавания кролем (движения ног сидя и лежа)</p> <p>3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с приседаниями» развивать скорость бега.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей дыхательную систему.</p> | Музыкальное сопровождение | <p>Рассказать детям о стилях спортивного плавания.</p> <p>1.<br/>Ходьба обычная, на носках, пятках.<br/>Ходьба правым и левым боком, скрестным шагом<br/>Бег обычный.<br/>Ходьба гимнастическим шагом (выбрасывая ногу вперед с носка)</p> <p>2.<br/>ОРУ без предметов в движении:<br/>- ползание «крабы» вперед, назад<br/>- ползание «раки»<br/>- ходьба «муравьишки» (мелкими шагами)<br/>- ползание «крокодилы»<br/>Ходьба на восстановление дыхания с махами рук через стороны.<br/>И/у «Стрелочка»<br/>И/у «Плывем кролем сидя»<br/>И/у «Плывем кролем лежа»<br/>И/у «Вынырни из воды»<br/>Д/у «Ветер»<br/>П/и «Ловишки с приседаниями»</p> <p>3<br/>Дыхательные упражнения:<br/>Вдох через рот – выдох через рот и нос.</p> | <p>3 мин</p> <p>40с<br/>30с<br/>2 мин<br/>30с</p> <p>10*2<br/>20с<br/>20с<br/>30с<br/>4 раза</p> <p>6 раз<br/>8<br/>8<br/>3<br/>4<br/>4 мин</p> <p>4 раза</p> | <p>Потянуться выше<br/>Дышать носом<br/>Руки прямые</p> <p>Активно<br/>Туловище выше<br/>Только на руках</p> <p>Носки тянуть<br/>Ноги прямые<br/>Носки тянуть<br/>Мягко<br/>приземляться<br/>В одном направлении</p> <p>Выдох</p> |

|                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |    | 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом.<br>Воспитательные:<br>1. Продолжать формировать умение детей действовать по сигналу преподавателя.<br>2. Воспитывать самостоятельность.                                                                                                                                                                                                                |                                 | Вдох – задержать дыхание, выдох.<br>Упражнение на расслабление «Устали руки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 раза                                                                                         | длинный через рот и нос прямо и в наклоне вперед                                                                                                                                       |
| С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №3 | Образовательные:<br>1. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Вспомнить с детьми упражнение «Мельница», как подводющее упражнение при плавании кролем на спине.<br>2. Освоить с детьми комплекс ОРУ с мячом под счет.<br>3. Совершенствовать координацию движений детей при выполнении упражнений, развивать равновесие, умение следить за положением тела в различных упражнениях.<br>4. Развивать у детей силу мышц рук в | Музыкальное сопровождение, мячи | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, правым и левым боком, ходьба скрестным шагом.<br>Бег обычный, врассыпную.<br>Ходьба обычная.<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>Д/у «Птицы над водой»<br>2.<br>ОРУ с мячами под счет:<br>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.<br>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз<br>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.<br>4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.<br>5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.<br>6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. | 1 мин<br><br>2 мин<br>30с<br>8<br>3 раза<br><br>8<br><br>8<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>5 | Следить за осанкой<br>Руки согнуты в локтях<br>Ноги вместе<br>Плавно<br><br>Выше подняться на носках<br><br>Ноги не сгибать<br><br>Ноги прямые<br><br>Спину выпрямить<br><br>Руки выше |

|                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |    | <p>подвижной игре «Кто дальше перебросит мяч?»</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать у детей дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы спины, ног и рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Формировать умение детей соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников.</p> <p>2. Воспитывать у детей организованность</p> |                                 | <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет»</p> <p>Силовые упражнения для мышц рук:</p> <p>П/и «Кто дальше перебросит мяч»(стоя, сидя)</p> <p>И/у «Мельница»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательное упражнение «Ныряние»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>30*2</p> <p>1 мин<br/>3 раза</p> <p>4 раза<br/>8</p> <p>4 раза</p>                  | <p>Мягко</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>С усилием</p> <p>Ноги прямые</p>                                                                                       |
| С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №4 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Закрепить с детьми упражнение «Мельница», как подводящее упражнение при плавании кролем на спине.</p> <p>2. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с мячом под музыку.</p> <p>3. Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений, развивать</p>   | Музыкальное сопровождение, мячи | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, правым и левым боком, ходьба скрестным шагом.</p> <p>Бег обычный, врассыпную.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Д/у «Птицы над водой»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с мячами под музыку:</p> <p>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.</p> <p>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз</p> <p>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.</p> <p>4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.</p> | <p>1 мин</p> <p>2 мин<br/>30с<br/>8<br/>3 раза</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Плавно</p> <p>Выше подняться на носках</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p> |

|                                 |           | <p>равновесие, умение следить за положением тела в различных упражнениях.</p> <p>4. Развивать силу мышц рук в подвижной игре «Кто дальше перебросит мяч?»</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы спины, ног и рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Продолжать формировать умение детей соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников.</p> <p>2. Воспитывать организованность.</p> |                                             | <p>5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.</p> <p>6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п.</p> <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет»</p> <p>Силовые упражнения для мышц рук:</p> <p>П/и «Кто дальше перебросит мяч»(стоя, сидя)</p> <p>И/у «Мельница»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательное упражнение «Ныряние»</p> | <p>6</p> <p>5</p> <p>30*2</p> <p>1 мин<br/>3 раза</p> <p>4 раза<br/>8</p> <p>4 раза</p> | <p>Спину выпрямить</p> <p>Руки выше</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>С усилием</p> <p>Ноги прямые</p> |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Месяц                           | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Оборудование                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка                                                                               | Методические указания                                                                                               |
| О<br>К<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с обручами под счет.</p> <p>2. Осваивать с детьми имитационные упражнения по типу кроля в движении для</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | Музыкальное сопровождение, обручи, коврики. | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «раки», «муравьишки».</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег со сменой движения: змейкой, по кругу.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары летают»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с обручами под счет:</p> <p>1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч</p>                                                                                                                                                                        | <p>1 мин</p> <p>2 мин<br/>10 раз*2</p> <p>20с<br/>4 раза</p> <p>7</p>                   | <p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Спина прямая</p> <p>Выше</p>                               |

|             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |    | <p>рук и ног сидя, лежа.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» развивать умения выполнять двигательные задания качественно, при этом быстро, ловко и точно.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять у детей все группы мышц.</p> <p>3. Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей умение быть организованными.</p> <p>2. Приучать детей бережно относиться к инвентарю.</p> |                                                    | <p>вверх, подняться на носках, 2- и.п.</p> <p>2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.</p> <p>3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.</p> <p>4. И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.</p> <p>5. И. п. сесть, скрестив ноги, обруч горизонтально, хватом с боков: 1- поворот вправо (влево), положить обруч сбоку, 2- и.п.</p> <p>6. И.п. лежа на животе, обруч хватом с боков: 1- поднять обруч вверх, прогнуться, 2- и.п.</p> <p>7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.</p> <p>8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <p>- для ног сидя и лежа;</p> <p>- движения для рук</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Морская звезда»</p> <p>«Самолет»</p> <p>«Ножницы»</p> <p>«Птица»</p> <p>П/и «Кто самый быстрый?» (по преодолению фронтально дистанции в беге, прыжках)</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Петух»</p> <p>Упражнение на расслабление под музыку «Шум прибоя»</p> | <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>25*2<br/>20с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>1 мин</p> | <p>С усилием</p> <p>Головой вперед</p> <p>Медленно</p> <p>Выполнять четко</p> <p>Выше</p> <p>Спина прямая</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Пальцы сжаты</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Плавно</p> <p>Действовать по сигналу</p> <p>Больше сделать вдох</p> |
| О<br>К<br>Т | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить умение детей координировать движения при</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Музыкальное сопровождение, обручи, коврики.</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «раки», «муравьишки».</p> <p>Бег обычный.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1 мин</p> <p>2 мин</p>                                                                                                                                      | <p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                             |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Я<br>Б<br>Р<br>Б | выполнении ОРУ с обручами под музыку.<br>2. Закрепить умение детей имитационным упражнениям по типу кроля в движении для рук и ног сидя, лежа.<br>3. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» развивать умения выполнять двигательные задания качественно, при этом быстро, ловко и точно.<br>Оздоровительные:<br>1. Развивать у детей дыхательную систему.<br>2. Укреплять у детей все группы мышц.<br>3. Формировать у детей правильную осанку.<br>Воспитательные:<br>1. Воспитывать у детей умение быть организованными.<br>2. Продолжать приучать детей бережно относиться к инвентарю. | Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Бег со сменой движения: змейкой, по кругу.<br>Ходьба.<br>Д/у «Комары летают»<br>2.<br>ОРУ с обручами под музыку:<br>1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.<br>2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.<br>3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.<br>4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.<br>5. И. п. сесть, скрестив ноги, обруч горизонтально, хватом с боков: 1- поворот вправо (влево), положить обруч сбоку, 2- и.п.<br>6. И.п. лежа на животе, обруч хватом с боков: 1- поднять обруч вверх, прогнуться, 2- и.п.<br>7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.<br>8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.<br>9. Ходьба.<br><br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног сидя и лежа;<br>- движения для рук<br>Игровые упражнения:<br>«Морская звезда»<br>«Самолет»<br>«Ножницы»<br>«Птица»<br>П/и «Кто самый быстрый?» (по преодолению фронтально дистанции в беге, прыжках)<br>3.<br>Д/у «Петух» | 10 раз*2      | дистанцию                   |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20с<br>4 раза | Спина прямая                |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7             | Выше                        |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8             | С усилием<br>Головой вперед |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6             | Медленно                    |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6             |                             |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6             | Выполнять<br>четко          |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5             | Выше                        |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6             | Спина прямая                |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25*2<br>20с   | Мягко                       |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8             | Ноги прямые                 |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8             | Пальцы сжаты                |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4             | Носки тянуть                |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4             | Руки прямые                 |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8             | Ноги прямые                 |
| 4                | Плавно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                             |
| 4                | Действовать по<br>сигналу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                             |
| 4                | Больше сделать<br>вдох                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                             |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                          |        |                           |
|---------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | Упражнение на расслабление под музыку «Шум прибоя»                                                                                                                                                                       | 1 мин  |                           |
| О<br>К<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №3 | Образовательные:<br>1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног.<br>2. Освоить с детьми выполнение ОРУ в парах под счет.<br>3. Познакомить детей с игровыми упражнениями: «Потягивания», («Ах, ладошки, вы ладошки», «Покачай малышку».<br>4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей быстро реагировать на сигнал.<br>Оздоровительные:<br>1. Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно.<br>2. Продолжать развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность.<br>Воспитательные: | Музыкальное сопровождение, | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, полуприсев, ходьба «обезьянки». Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Ходьба со сменой ведущего.<br>Д/у<br>«Ветерок, ветер, ураган» | 1 мин  | Следить за осанкой        |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | 2.<br>ОРУ в парах под счет:<br>- стоя лицом друг к другу: подниматься на носки, потягивания;                                                                                                                             | 2 мин  | Мягко ставить ступню      |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - стоя лицом друг к другу: наклоны вправо, влево, взявшись за руки;                                                                                                                                                      | 8      | Быть внимательными        |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - взявшись за руки, стоя лицом друг к другу: приседания:                                                                                                                                                                 | 20с    |                           |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - стоя лицом друг к другу на коленях, руки на плечи: покачивания на волнах вперед, назад;                                                                                                                                | 3 раза |                           |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - сидя на полу, с опорой на ступни ног, взявшись за руки: выполнять упражнение «тяги-перетяги»;                                                                                                                          | 7      | Выше                      |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - «тачка» в парах                                                                                                                                                                                                        | 7      | Пятки от пола не отрывать |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - прыжки в парах, стоя лицом друг к другу;                                                                                                                                                                               | 6      | Спина прямая              |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - ходьба вдвоем, взявшись за руки.                                                                                                                                                                                       | 8      | Туловище держать прямо    |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног сидя и лежа;                                                                                                                                                   | 6      | Удерживать себя за руки   |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | - движения для рук                                                                                                                                                                                                       | 1 мин  | Руки прямые               |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | Игровые упражнения:<br>«Маленький мостик»                                                                                                                                                                                | 25*2   | Одновременно              |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | «Поплавок»                                                                                                                                                                                                               | 20с    |                           |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | «Паровозик»                                                                                                                                                                                                              | 8      | Ноги прямые               |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | «Плавание на байдарке»                                                                                                                                                                                                   | 8      | Руки прямые               |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | «Гусеница»                                                                                                                                                                                                               | 20с    | Опора на руки и ноги      |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            | П/и «Чье звено быстрее соберется?»                                                                                                                                                                                       | 3 раза | одновременно              |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                          |        | Ноги можно сгибать        |
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                          |        | Не                        |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |    | 1. Воспитывать у детей умение действовать сообща.<br>2. Воспитывать у детей внимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 3.<br>Д/у «Одуванчик»<br>Ходьба со сменой ведущего.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br>1 мин                                                                                                                    | наталкиваться друг на друга<br>Следить за осанкой                                                                                                                                                                                                                                                             |
| О<br>К<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №4 | Образовательные:<br>1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног.<br>2. Закрепить умение детей выполнять ОРУ в парах под музыку.<br>3. Закрепить с детьми игровые упражнения: «Потягивания», «Ах, ладошки, вы ладошки», «Покачай малышку».<br>4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей быстро реагировать на сигнал.<br>Оздоровительные:<br>1. Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно.<br>2. Продолжать развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность. | Музыкальное сопровождение, | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, полуприсев, ходьба «обезьянки». Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Ходьба со сменой ведущего.<br>Д/у<br>«Ветерок, ветер, ураган»<br>2.<br>ОРУ в парах под музыку:<br>- стоя лицом друг к другу: подниматься на носки, потягивания;<br>- стоя лицом друг к другу: наклоны вправо, влево, взявшись за руки;<br>- взявшись за руки, стоя лицом друг к другу: приседания:<br>- стоя лицом друг к другу на коленях, руки на плечи: покачивания на волнах вперед, назад;<br>- сидя на полу, с опорой на ступни ног, взявшись за руки: выполнять упражнение «тяги-перетяги»;<br>- «тачка» в парах<br>- прыжки в парах, стоя лицом друг к другу;<br>- ходьба вдвоем, взявшись за руки.<br><br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног сидя и лежа;<br>- движения для рук<br>Игровые упражнения:<br>«Маленький мостик»<br>«Поплавок»<br>«Паровозик»<br>«Плавание на байдарке» | 1 мин<br>2 мин<br>8<br>20с<br>3 раза<br><br>7<br>7<br>6<br>8<br>6<br>1 мин<br>25*2<br>20с<br><br>8<br>8<br>4<br>4<br>20с<br>8 | Следить за осанкой<br>Мягко ставить ступню<br>Быть внимательными<br><br>Выше<br>Пятки от пола не отрывать<br>Спина прямая<br><br>Туловище держать прямо<br>Удерживать себя за руки<br>Руки прямые<br>Одновременно<br><br>Ноги прямые<br>Руки прямые<br><br>Опора на руки и ноги<br>одновременно<br>Ноги можно |



|  |  |                                                                                                          |  |                                                                                                         |                                 |                                                                    |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  |  | Воспитательные:<br>1. Воспитывать у детей умение действовать сообща.<br>2. Воспитывать у детей внимание. |  | «Гусеница»<br>П/и «Чье звено быстрее соберется?»<br>3.<br>Д/у «Одуванчик»<br>Ходьба со сменой ведущего. | 20с<br>3 раза<br><br>4<br>1 мин | сгибать<br>Не<br>наталкиваться друг на друга<br>Следить за осанкой |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

| Месяц                      | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Оборудование                                       | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дозировка                                                                                                 | Методические указания                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №1        | Образовательные:<br>1. Формировать умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с мячом под счет.<br>2. Познакомить детей с основным положением тела в воде – «стрелочка».<br>3. Продолжать закреплять умение детей выполнять имитационные движения при плавании кролем для ног и рук.<br>4. Упражнять детей в умении передавать эстафету в игре «Чья команда быстрее преодолеет препятствие».<br>Оздоровительные:<br>1. Развивать у детей умение согласовывать | Музыкальное сопровождение, мячи, скамейки, стойки. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.<br>Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.<br>Ходьба.<br>Д/у «Гармошка»<br>2.<br>ОРУ с мячами под счет:<br>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.<br>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз<br>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.<br>4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.<br>5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.<br>6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. | 1 мин<br><br>1 мин<br>10 раз*2<br>20с<br><br>4 раза<br><br>7<br><br>7<br><br>8<br><br>6<br><br>6<br><br>6 | Следить за дыханием<br>Соблюдать дистанцию<br><br>Спина прямая<br><br>Выше<br><br>Вертикально<br><br>Ноги не сгибать<br><br>Мяч не терять<br><br>Спину выпрямлять<br><br>Носки тянуть, голову выше |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | <p>движения с дыханием.</p> <p>2. Укреплять у детей все группы мышц при выполнении силовых и игровых упражнений.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>                                                                                                                            |                                                    | <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для ног сидя и лежа;</li> <li>- движения для рук</li> </ul> <p>Упражнение – «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «качалочка»;</li> <li>- «цапля»;</li> <li>- «стойкий оловянный солдатик»;</li> <li>- «танец медвежат»;</li> <li>- «паровозик»;</li> <li>- плавание на байдарке»</li> </ul> <p>П/и – эстафета «Чья команда быстрее преодолеет препятствие?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Птицы улетают»</p> <p>Упражнение на расслабление «Птицы поют»</p> | <p>25*2</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4*2</p> <p>20с</p> <p>8</p> <p>2 раза</p> <p>4</p> <p>1 мин</p> | <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Руки прямые</p> <p>Обхватить колени руками</p> <p>Стоять до 10с</p> <p>В обе стороны</p> <p>Произносить звуки</p> <p>Учить передавать эстафету</p> <p>Плавно</p> <p>Слушание птиц</p> |
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с мячом под музыку.</p> <p>2. Продолжать знакомить детей с основным положением тела в воде – «стрелочка».</p> <p>3. Продолжать закреплять умение детей выполнять имитационные движения при плавании кролем для</p> | Музыкальное сопровождение, мячи, скамейки, стойки. | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Гармошка»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с мячами под музыку:</p> <p>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.</p> <p>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз</p> <p>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от</p>                    | <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз*2</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p> <p>7</p> <p>7</p>                                        | <p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Спина прямая</p> <p>Выше</p> <p>Вертикально</p>                                                                                                                 |

|                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |    | <p>ног и рук.</p> <p>4. Упражнять детей в умении передавать эстафету в игре «Чья команда быстрее преодолеет препятствие».</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей умение согласовывать движения с дыханием.</p> <p>2. Укреплять у детей все группы мышц при выполнении силовых и игровых упражнений.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Продолжать воспитывать чувство взаимопомощи.</p> |                                                                         | <p>одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.</p> <p>4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.</p> <p>6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п.</p> <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для ног сидя и лежа;</li> <li>- движения для рук</li> </ul> <p>Упражнение – «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «качалочка»;</li> <li>- «цапля»;</li> <li>- «стойкий оловянный солдатик»;</li> <li>- «танец медвежат»;</li> <li>- «паровозик»;</li> <li>- плавание на байдарке»</li> </ul> <p>П/и – эстафета «Чья команда быстрее преодолеет препятствие?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Птицы улетают»</p> <p>Упражнение на расслабление «Птицы поют»</p> | <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4*2</p> <p>20с</p> <p>8</p> <p>2 раза</p> <p>4</p> <p>1 мин</p> | <p>Ноги не сгибать</p> <p>Мяч не терять</p> <p>Спину выпрямлять</p> <p>Носки тянуть, голову выше Мягко</p> <p>Ноги прямые Руки прямые</p> <p>Обхватить колени руками Стоять до 10с В обе стороны Произносить звуки Учить передавать эстафету Плавно Слушание птиц</p> |
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р | №3 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, набивные, сетка волейбольная | <p>1. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, «муравьишки», правым и левым боком, скрестным шагом.</p> <p>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег со сменой движения.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>10</p>                                                                                                                         | <p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Приземляться</p>                                                                                                                                                                                                     |

|   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Б |    | <p>рук и ног.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ и двигательные задания с мячами.</p> <p>3. Освоить с детьми правила игры «Мяч через сетку». Развивать мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей мышцы рук, спины, ног.</p> <p>2. Формировать умение детей выполнять релаксацию.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей организованность.</p> |                                                                         | <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй на выдохе мяч»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ и двигательные задания с мячами:</p> <p>1. «Подбрось – поймай!»</p> <p>2. «Подбрось – сделай хлопок – поймай!»</p> <p>3. «Веди мяч на месте правой и левой рукой»</p> <p>4. «Подбрось – присядь – поймай»</p> <p>5. «Подбрось – повернись – поймай»</p> <p>6. «Перебрось мяч через препятствие способом из-за головы стоя»</p> <p>7. «Перебрось мяч из-за головы, стоя на коленях»</p> <p>8. «Прыжки вокруг мяча»</p> <p>9. «Прыжки через мяч»</p> <p>10. Ходьба с мячом</p> <p>Д/у «Облака»</p> <p>Силовые упражнения:</p> <p>- броски набивных мячей вдаль</p> <p>Имитационные движения для подготовки к плаванию кролем:</p> <p>- имитационные движения для ног сидя, лежа;</p> <p>- имитационные движения для рук.</p> <p>П/и «Мяч через сетку»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба в колонне.</p> <p>Релаксация – упражнение «Куколка» - на расслабление.</p> | <p>20</p> <p>3</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>8*2</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>15*2</p> <p>8</p> <p>15с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>4 мин</p> <p>20с</p> <p>2</p> | <p>мягко</p> <p>Вдох глубокий</p> <p>Вертикально</p> <p>Ловить с боков</p> <p>Ноги слегка согнуты</p> <p>Успеть поймать</p> <p>По команде</p> <p>С усилием</p> <p>Мягко</p> <p>Сильней толчок</p> <p>Толкать мяч с усилием</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Плавно</p> <p>Активно</p> <p>Сверху вниз</p> |
|   | №4 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, набивные, сетка волейбольная | <p>1.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, «муравьишки», правым и левым боком, скрестным шагом.</p> <p>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег со сменой движения.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>10</p> <p>20</p>                                                                                                                                          | <p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Приземляться мягко</p>                                                                                                                                                                                                                           |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ и двигательные задания с мячами.</p> <p>3. Закрепить правила игры «Мяч через сетку». Развивать мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей мышцы рук, спины, ног.</p> <p>2. Продолжать формировать умение детей выполнять расслабление в предложенном упражнении.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей организованность.</p> |  | <p>Д/у «Нарисуй на выдохе мяч»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ и двигательные задания с мячами:</p> <p>1. «Подбрось – поймай!»</p> <p>2. «Подбрось – сделай хлопок – поймай!»</p> <p>3. «Веди мяч на месте правой и левой рукой»</p> <p>4. «Подбрось – присядь – поймай»</p> <p>5. «Подбрось – повернись – поймай»</p> <p>6. «Перебрось мяч через препятствие способом из-за головы стоя»</p> <p>7. «Перебрось мяч из-за головы, стоя на коленях»</p> <p>8. «Прыжки вокруг мяча»</p> <p>9. «Прыжки через мяч»</p> <p>10. Ходьба с мячом</p> <p>Д/у «Облака»</p> <p>Силовые упражнения:</p> <p>- броски набивных мячей вдаль</p> <p>Имитационные движения для подготовки к плаванию кролем:</p> <p>- имитационные движения для ног сидя, лежа;</p> <p>- имитационные движения для рук.</p> <p>П/и «Мяч через сетку»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба в колонне.</p> <p>Релаксация – упражнение «Куколка» - на расслабление.</p> | <p>3</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>8*2</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>15*2</p> <p>8</p> <p>15с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>4 мин</p> <p>20с</p> <p>2</p> | <p>Вдох глубокий</p> <p>Вертикально</p> <p>Ловить с боков</p> <p>Ноги слегка согнуты</p> <p>Успеть поймать</p> <p>По команде</p> <p>С усилием</p> <p>Мягко</p> <p>Сильней толчок</p> <p>Толкать мяч с усилием</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Плавно</p> <p>Активно</p> <p>Сверху вниз</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Месяц                      | № занятия | Задачи                                                                                                                                    | Оборудование                                                              | Содержание                                                                                                                                                                                                                               | Дозировка                                            | Методические указания                                 |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Д<br>Е<br>К<br>А<br>Б<br>Р | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми комплекс ОРУ с гимнастическими палками под счет.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать</p> | Музыкальное сопровождение, гимнастические палки, стойки, массажный мячик. | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> | <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз*2</p> <p>20с</p> | <p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> |

|   |    |                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Б |    | выполнение имитационных движений для рук и ног при плавании кролем. |             | Ходьба.<br>Д/у «Петух»<br>2.<br>ОРУ с гимнастическими палками под счет:<br>1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п.<br>2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево<br>3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево<br>4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять.<br>5. И.п. лечь на спину, палка опущена. 1 – встать, палку вперед, 2 – и.п.<br>6. И.п. лечь на живот. 1 – палка вперед, прогнуться, 2 – и.п.<br>7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево.<br>8. Ходьба.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног сидя и лежа;<br>- движения для рук<br>Упражнение – «стрелочка»<br>Игровые упражнения:<br>- «морская звезда»;<br>- «самолет»;<br>- «ножницы»<br>П/и – эстафета «Передай – не урони» (массажный мячик)<br>3.<br>Д/у «Горячий чай»<br>Упражнение на расслабление «Зимнее утро в лесу» | 4 раза<br><br>7<br><br>7<br><br>8<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>25*2<br><br>8<br><br>8<br><br>4<br>4<br>4<br>3<br><br>4<br>1 мин | Спина прямая<br><br>Выше<br><br>Пятки от пола не отрывать<br>Наклон туловищем<br>Спина прямая<br><br>Выпрямить спину<br>Больше<br><br>Мягко<br><br>Следить за осанкой<br>От бедра<br>Ритмично<br><br>Носки тянуть<br>Корпус выше<br>Носки тянуть<br>Обегать препятствие слева направо<br><br>Лежа на ковриках |
|   | №2 | Образовательные:                                                    | Музыкальное | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                 |  |                                                                                                    |                                                               |                                                                                                                        |          |                           |
|---------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|
| Д<br>Е<br>К<br>А<br>Б<br>Р<br>Ь |  | 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с гимнастическими палками под музыку.                           | сопровождение, гимнастические палки, стойки, массажный мячик. | Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.                           | 1 мин    | Следить за дыханием       |
|                                 |  | 2. Продолжать совершенствовать выполнение имитационных движений для рук и ног при плавании кролем. |                                                               | Бег обычный.                                                                                                           | 1 мин    | Соблюдать дистанцию       |
|                                 |  | 3. Продолжать закреплять выполнение детьми игровых упражнений для развития всех групп мышц.        |                                                               | Бег с прямыми ногами вперед, назад.                                                                                    | 10 раз*2 |                           |
|                                 |  | 4. Продолжать закреплять правила игры в эстафету «Передай – не урони»                              |                                                               | Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.                                                                   | 20с      |                           |
|                                 |  | Оздоровительные:                                                                                   |                                                               | Ходьба.                                                                                                                |          | Спина прямая              |
|                                 |  | 1. Продолжать развивать у детей умение согласовывать движения с дыханием.                          |                                                               | Д/у «Петух»                                                                                                            | 4 раза   |                           |
|                                 |  | Воспитательные:                                                                                    |                                                               | 2.                                                                                                                     |          |                           |
|                                 |  | 1. Воспитывать у детей внимание.                                                                   |                                                               | ОРУ с гимнастическими палками под музыку:                                                                              | 7        | Выше                      |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п.                                                              | 7        | Пятки от пола не отрывать |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево                                           | 8        | Наклон туловищем          |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево                                                 | 6        | Спина прямая              |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. | 6        | Выпрямить спину           |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 5. И.п. лечь на спину, палка опущена. 1 – встать, палку вперед, 2 – и.п.                                               | 6        | Больше                    |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 6. И.п. лечь на живот. 1 – палка вперед, прогнуться, 2 – и.п.                                                          | 25*2     | Мягко                     |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево.                           | 8        | Следить за осанкой        |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 8. Ходьба.                                                                                                             | 8        | От бедра                  |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | Имитационные упражнения для плавания кролем:                                                                           |          | Ритмично                  |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | - для ног сидя и лежа;                                                                                                 |          |                           |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | - движения для рук                                                                                                     |          |                           |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | Упражнение – «стрелочка»                                                                                               |          |                           |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | Игровые упражнения:                                                                                                    |          |                           |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | - «морская звезда»;                                                                                                    | 4        | Носки тянуть              |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | - «самолет»;                                                                                                           | 4        | Корпус выше               |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | - «ножницы»                                                                                                            | 4        | Носки тянуть              |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | П/и – эстафета «Передай – не урони» (массажный мячик)                                                                  | 3        | Обегать препятствие       |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | 3.                                                                                                                     |          | слева направо             |
|                                 |  |                                                                                                    |                                                               | Д/у «Горячий чай»                                                                                                      | 4        |                           |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | Упражнение на расслабление «Зимнее утро в лесу»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 мин                                                                                                              | Лежа на ковриках                                                                                                                                                                                                                                |
| Д<br>Е<br>К<br>А<br>Б<br>Р<br>Ь | №3 | Образовательные:<br>1. Освоить с детьми ОРУ на развитие дыхания, в соответствии с заданным темпом, выдерживая ритм движений.<br>2. Продолжать укреплять у детей все группы мышц в силовых и игровых упражнениях.<br>3. В подвижной игре «Удочка» развивать умение детей отталкиваться в прыжках вверх двумя ногами высоко.<br>Оздоровительные:<br>1. Укреплять у детей дыхательную систему<br>Воспитательные:<br>1. Воспитывать у детей интерес к плаванию | Музыкальное сопровождение, скакалка, коврики. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.<br>Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.<br>Ходьба.<br>Д/у «Нырлящик»<br>2.<br>ОРУ с дыханием, с выбором для каждого упражнения своего темпа и ритма:<br>1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок.<br>2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки<br>3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х»<br>4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у»<br>5. «Будильник» И.п. сесть, скрестив ноги: наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку».<br>6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п.<br>7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться.<br>8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх.<br>9. Ходьба.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног сидя и лежа; | 1 мин<br><br>1 мин<br>10 раз*2<br>20с<br><br>4 раза<br><br>7<br><br>7<br><br>8<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>5 | Следить за дыханием<br>Соблюдать дистанцию<br><br>Спина прямая<br><br>Плавно<br><br>Вдохи носом<br><br>С поворотом туловища<br>Вправо, влево<br><br>Спина прямая<br><br>Стоять в равновесии<br><br>Звук издавать постепенно<br><br>Спина прямая |



|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                           |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               | - движения для рук<br>Упражнение – «стрелочка»<br>Игровые упражнения:<br>- «потягивание»;<br>- «карусель»<br>- «маленький мостик»;<br>- «велосипед»<br>П/и «Удочка»<br>3.<br>Д/у «Ветер»<br>Упражнение на расслабление на ковре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8<br>8<br>4<br>4<br>4<br>8<br>4 мин<br>4<br>1 мин                         | От бедра<br>Руки прямые<br>Полностью себя<br>вытянуть<br>Круговые<br>движения<br>ногами                                                                  |
| Д<br>Е<br>К<br>А<br>Б<br>Р<br>Ь | №4 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ на развитие дыхания, в соответствии с заданным темпом, выдерживая ритм движений.<br>2. Продолжать укреплять у детей все группы мышц в силовых и игровых упражнениях.<br>3. В подвижной игре «Удочка» продолжать развивать умение детей отталкиваться в прыжках вверх двумя ногами высоко.<br>Оздоровительные:<br>1. Укреплять у детей дыхательную систему<br>Воспитательные:<br>1. Воспитывать у детей | Музыкальное сопровождение, скакалка, коврики. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.<br>Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.<br>Ходьба.<br>Д/у «Ныряльщик»<br>2.<br>ОРУ с дыханием:<br>1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок.<br>2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки<br>3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х»<br>4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у»<br>5. «Будильник» И.п. сесть, скрестив ноги: наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку».<br>6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в | 1 мин<br>1 мин<br>10 раз*2<br>20с<br>4 раза<br>7<br>7<br>8<br>6<br>6<br>6 | Следить за дыханием<br>Соблюдать дистанцию<br>Спина прямая<br>Плавно<br>Вдохи носом<br>С поворотом туловища<br>Вправо, влево<br>Спина прямая<br>Стоять в |

|  |  |                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|--|--|--------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | интерес к плаванию |  | <p>стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п.</p> <p>7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться.</p> <p>8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для ног сидя и лежа;</li> <li>- движения для рук</li> </ul> <p>Упражнение – «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «потягивание»;</li> <li>- «карусель»</li> <li>- «маленький мостик»;</li> <li>- «велосипед»</li> </ul> <p>П/и «Удочка»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Ветер»</p> <p>Упражнение на расслабление на ковре.</p> | <p>6</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>4 мин</p> <p>4</p> <p>1 мин</p> | <p>равновесии</p> <p>Звук издавать постепенно</p> <p>Спина прямая</p> <p>От бедра</p> <p>Руки прямые</p> <p>Полностью себя вытянуть</p> <p>Круговые движения ногами</p> |
|--|--|--------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Месяц                      | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                       | Оборудование                                              | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дозировка                                       | Методические указания                                                                   |
|----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Б | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ с мячами (девочки – с резиновыми, мальчики – с набивными) под счет.</p> <p>2. В имитационных движениях для рук и ног сидя и лежа упражнять детей выполнять упражнения</p> | Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, мячи набивные. | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»</p> <p>2. ОРУ с мячами (резиновыми и набивными) под счет:</p> <p>1. И.п. о.с., мяч в руках, руки опущены вниз.</p> <p>Подбросить и поймать мяч (выполняется произвольно)</p> | <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>30с</p> <p>7</p> | <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Колени выше</p> <p>Четко</p> |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | <p>с усилием, осваивая подготовительную технику к плаванию кролем.</p> <p>3. Закрепить с детьми игровые упражнения для развития всех групп мышц.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто скорее выполнит задание?» развивать умение детей быстро преодолевать расстояние, выполняя движения по заданию (задания выполнять фронтально от линии до линии – крабы, крокодилы, водолазы)</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей сердечно – сосудистую систему организма.</p> <p>Воспитательные: приучать действовать по сигналу инструктора.</p> |                                                           | <p>2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки внизу. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, влево, вернуться в и.п. Выполнять в разном темпе.</p> <p>4. И.п. о.с. поднять мяч вперед, подняться на носках, покружиться с мячом вправо, влево</p> <p>5. И.п. о.с. присесть около мяча, обхватить колени руками, голову спрятать, вернуться в и.п.</p> <p>6. Повторить упражнения с 1-по 3.</p> <p>7. Произвольные упражнения с мячом.</p> <p>8. Прыжки через мячи на двух ногах вперед</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для ног сидя и лежа;</li> <li>- движения для рук</li> </ul> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потягивания;</li> <li>- ах, ладошки, вы, ладошки;</li> <li>- карусель;</li> <li>- покачай малышку;</li> <li>- плавание на байдарке;</li> <li>- гусеница.</li> </ul> <p>П/и «Кто скорее выполнит задание?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары».</p> <p>Ходьба со сменой ведущего.</p> | <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>по 6 раз<br/>20с<br/>20*2<br/>30с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин</p> | <p>вертикально</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги прямые</p> <p>На руках</p> <p>Хлопки</p> <p>активные</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Ноги выпрямлять полностью</p> |
| Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Б | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ с мячами (девочки – с резиновыми, мальчики – с набивными) под музыку.</p> <p>2. В имитационных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, мячи набивные. | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>30с</p>                                                                                                                                 | <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Колени выше</p>                                                                                                                                                                                                                   |

|        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |    | <p>движениях для рук и ног сидя и лежа упражнять детей выполнять упражнения с усилием, осваивая подготовительную технику к плаванию кролем.</p> <p>3. Закрепить с детьми игровые упражнения для развития всех групп мышц.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто скорее выполнит задание?» продолжать развивать у детей быстроту передвижений.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей сердечно – сосудистую систему организма.</p> <p>Воспитательные: приучать действовать по сигналу инструктора.</p> |                                  | <p>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»</p> <p>2. ОРУ с мячами (резиновыми и набивными) под музыку:</p> <p>1. И.п. о.с., мяч в руках, руки опущены вниз. Подбросить и поймать мяч (выполняется произвольно)</p> <p>2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки внизу. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, влево, вернуться в и.п. Выполнять в разном темпе.</p> <p>4. И.п. о.с. поднять мяч вперед, подняться на носках, покружиться с мячом вправо, влево</p> <p>5. И.п. о.с. присесть около мяча, обхватить колени руками, голову спрятать, вернуться в и.п.</p> <p>6. Повторить упражнения с 1-по 3.</p> <p>7. Произвольные упражнения с мячом.</p> <p>8. Прыжки через мячи на двух ногах вперед</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для ног сидя и лежа;</li> <li>- движения для рук</li> </ul> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потягивания;</li> <li>- ах, ладошки, вы, ладошки;</li> <li>- карусель;</li> <li>- покачай малышку;</li> <li>- плавание на байдарке;</li> <li>- гусеница.</li> </ul> <p>П/и «Кто скорее выполнит задание?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары».</p> <p>Ходьба со сменой ведущего.</p> | <p>7</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>по 6 раз<br/>20с<br/>20*2<br/>30с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин</p> | <p>Четко вертикально</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Выполнять медленно<br/>Мягко<br/>Следить за осанкой<br/>Ноги прямые</p> <p>На руках<br/>Хлопки активные<br/>Выполнять ритмично<br/>Ноги выпрямлять полностью</p> |
| Я<br>Н | №3 | <p>Игровое.</p> <p>Образовательные:</p> <p>1. Упражнять детей в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Мячи резиновые, набивные,</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки», скрестным шагом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1, 5 мин</p>                                                                                                                                                        | <p>Следить за осанкой</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                        |
|------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| В<br>А<br>Р<br>Б |  | <p>умении выполнять упражнения с мячами – резиновыми и набивными, в соответствии с предложенным ритмом движений (ритм и темп движений менять)</p> <p>2. В силовых упражнениях с набивным мячом упражнять детей бросать набивной мяч вдаль, прокатывать мяч головой вперед на четвереньках, бросать набивной мяч в горизонтальную цель с расстояния 3 метра.</p> <p>3. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать у детей ловкость, сноровку и выносливость.</p> <p>4. В игре – эстафете «Отбей мяч» развивать у детей умение вовремя подхватить и отбить мяч руками.</p> | <p>обручи, сетка волейбольная, мяч баскетбольный, массажные мячики.</p> | <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Гудок парохода»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с мячами (см. занятия №1,2) (с разным темпом и ритмом)</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски набивных мячей вдаль;</li> <li>- прокатывания набивных мячей головой вперед по кругу;</li> <li>- броски мячей в горизонтальную цель – обручи с 3 метров.</li> </ul> <p>П/и «Мяч через сетку»</p> <p>Игра «Отбей мяч»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Зевота»</p> <p>Массаж пальцев рук массажными мячами.</p> | 1,5 мин                       | Носки тянуть                           |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3-с<br>4                      | Продолжительно                         |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4<br>30с                      | Из – за головы<br>Прогибать спину      |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 раза<br><br>3 мин<br>3 раза | Прицеливаться<br><br>Соблюдать правила |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3<br>1 мин                    | Протяжно<br>С усилием                  |

| Месяц            | № занятия | Задачи                                                                                                   | Оборудование                                                 | Содержание                                                                                                                                                                   | Дозировка | Методические указания                                        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|
| Ф<br>Е<br>В<br>Р | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ с булавами под счет.</p> <p>2. Повторить с детьми</p> | <p>Музыкальное сопровождение, булавы, скамейки, валики и</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> | 1 мин     | <p>Спина прямая</p> <p>Выше</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> |
|                  |           |                                                                                                          |                                                              |                                                                                                                                                                              | 1,5 мин   |                                                              |

|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |                                                                                                                           |        |                           |
|-------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|
| А<br>Л<br>Б |  | <p>умение выполнять основное положение тела в воде – «стрелочка», упражнять детей выполнять имитационные движения кролем на спине в ластах.</p> <p>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: отжимания от пола, от скамейки; ползание на животе – «водолазы»; прыжки через валики, кирпичики высотой 15см.</p> <p>4. Использовать игровые упражнения («морская звезда», «крабы», «раки», поплавок») в подвижной игре «Чей кружок быстрее соберется?»</p> <p>Оздоровительные: формировать у детей опорно-двигательный аппарат; физические качества – выносливость и ловкость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать активность при</p> | кирпичики, ориентиры для игры. | Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.                                                                      | 30с    | Выше                      |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Ходьба.                                                                                                                   | 3 раза |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Д/у «Ветер»                                                                                                               |        |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 2.                                                                                                                        |        |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | ОРУ с булавами под счет:                                                                                                  |        |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 1.И.п. о.с.1- булавы в стороны, 2- вверх, 3-вперед, 4- в и.п.                                                             | 6      | Медленно                  |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 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. | 6      | Колени не сгибать         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 3.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, булавы вперед; 2 – и.п.                                                    | 5      | Спина прямая, руки прямые |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 4.И.п. о.с. 1- выпад вперед, булавы вверх; 2- и.п.                                                                        | 6      | Вперед не наклоняться     |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 5.И.п. сесть ноги врозь: 1- наклониться, положить булавы, 2- и.п., взять.                                                 | 5      | Колени не поднимать       |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 7.И.п. лечь на живот: 1- булавы вверх, 2- и.п.                                                                            | 5      | Руки прямые               |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Не забывать о вдохе и выдохе, прогибаться больше                                                                          |        |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 8.И.п. руки согнуты в локтях, булавы в руках: прыжки с поворотами вправо, влево.                                          | 20*2   | Аккуратно                 |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 9. Ходьба.                                                                                                                | 30с    | Колени выше               |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Имитационные упражнения для плавания кролем:                                                                              |        |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | - для ног сидя в ластах;                                                                                                  | 10     |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | - «стрелочка»                                                                                                             | 10     | Медленно                  |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Развитие силы мышц рук, туловища, ног:                                                                                    |        | Выше руки                 |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | - отжимания от скамейки;                                                                                                  | 10     |                           |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | - отжимания от пола;                                                                                                      | 10     | Сгибаются                 |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | - ползание на животе – «водолазы»;                                                                                        | 30с    | только локти              |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | - прыжки через валики, кирпичики высотой 15см.                                                                            | 8      | Отталкиваться             |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | П/и «Чей кружок быстрее соберется?»                                                                                       | 3      | только руками             |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | 3.                                                                                                                        |        | Быть                      |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары».                                                                                      | 3      | внимательными             |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                | Игра м/п на внимание «Вода, земля, воздух»                                                                                | 1 мин  | Вдохи носом               |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |    | выполнении физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Ь | №2 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми ОРУ с булавами под музыку.<br>2. Повторить с детьми умение выполнять основное положение тела в воде – «стрелочка», упражнять детей выполнять имитационные движения кролем на спине в ластах.<br>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: отжимания от пола, от скамейки; ползание на животе – «водолазы»; прыжки через валики, кирпичики высотой 15см.<br>4. Использовать игровые упражнения («морская звезда», «крабы», «раки», поплавок») в подвижной игре «Чей кружок быстрее соберется?»<br>Оздоровительные: | Музыкальное сопровождение, булавы, скамейки, валики и кирпичики, ориентиры для игры. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.<br>Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.<br>Ходьба.<br>Д/у «Ветер»<br>2.<br>ОРУ с булавами под музыку:<br>1.И.п. о.с.1- булавы в стороны, 2- вверх, 3-вперед, 4- в и.п.<br>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.<br>3.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, булавы вперед; 2 – и.п.<br>4.И.п. о.с. 1- выпад вперед, булавы вверх; 2- и.п.<br><br>5.И.п. сесть ноги врозь: 1- наклониться, положить булавы, 2- и.п., взять.<br><br>7.И.п. лечь на живот: 1- булавы вверх, 2- и.п.<br>Не забывать о вдохе и выдохе, прогибаться больше<br>8.И.п. руки согнуты в локтях, булавы в руках: прыжки с поворотами вправо, влево.<br>9. Ходьба.<br><br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног сидя в ластах;<br>- «стрелочка»<br>Развитие силы мышц рук, туловища, ног: | 1 мин<br><br>1,5 мин<br><br>30с<br>3 раза<br><br>6<br><br>6<br><br>5<br><br>6<br><br>5<br><br>5<br><br>20*2<br><br>30с<br><br>10<br>10 | Спина прямая<br>Выше<br>Руки согнуты в локтях<br>Выше<br><br><br><br>Медленно<br><br>Колени не сгибать<br><br>Спина прямая, руки прямые<br>Вперед не наклоняться<br>Колени не поднимать<br><br>Руки прямые<br><br>Аккуратно<br><br>Колени выше<br><br>Медленно<br>Выше руки |

|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |    | <p>формировать у детей опорно-двигательный аппарат; физические качества – выносливость и ловкость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать активность при выполнении физических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               | <p>- отжимания от скамейки;<br/>- отжимания от пола;<br/>- ползание на животе – «водолазы»;<br/>- прыжки через валики, кирпичики высотой 15см.<br/>П/и «Чей кружок быстрее соберется?»</p> <p>3.<br/>Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары».<br/>Игра м/п на внимание «Вода, земля, воздух»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>10<br/>10<br/>30с<br/>8<br/>3</p> <p>3<br/>1 мин</p>                                | <p>Сгибаются только локти<br/>Отталкиваться только руками<br/>Быть внимательными</p> <p>Вдохи носом</p>                                                                                                                |
| Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Ь | №3 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ с резиновыми жгутами под счет.</p> <p>2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, живота, ног в упражнениях: отжимания от скамейки, от пола, упражнение «Ванька – встань-ка», прыжки в длину с места.</p> <p>3. Развивать с помощью игровых упражнений все группы мышц: «качалочка», «стойкий оловянный солдатик», «самолет», «плавание на байдарке», «велосипед».</p> <p>4. В подвижной игре «Отбей мяч» развивать кистевую мускулатуру</p> | <p>Резиновые жгуты, скамейки, мячи баскетбольные, коврики для прыжков и релаксации, музыкальный материал.</p> | <p>1.<br/>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки», скрестным шагом.<br/>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения.<br/>Ходьба.<br/>Д/у по таблице.</p> <p>2.<br/>ОРУ с резиновыми жгутами под счет:<br/>1.И.п. о.с. 1- потянуться, растянуть жгут, 2- и.п.<br/>2. И.п. ноги на ширине плеч, жгут растянут, руки вверх: наклоны вправо, влево<br/>3. И.п. о.с. 1- присесть, растянуть жгут; 2- и.п.<br/>4. И.п. сесть на пол, ноги врозь: 1- наклон вперед, 2- и.п.<br/>5.И.п. встать на колени: 1- потянуться вперед, прогибая спину и растягивая жгут, 2- и.п.<br/>6.И.п. лечь на живот: 1- прогнуться, жгут вперед, растянуть его – вдох; 2- и.п.- выдох.<br/>7.И.п. о.с. 1- перенести правую (левую) ногу через жгут, удерживая равновесие; 2- и.п.<br/>8. Жгут лежит на полу: «Придумайте прыжки сами»</p> <p>9. Ходьба.<br/>Силовые упражнения:</p> | <p>1 мин<br/>2 мин<br/>30с</p> <p>6<br/>6<br/>6<br/>6<br/>5<br/>6<br/>20*2<br/>30с</p> | <p>Следить за осанкой<br/>Носки тянуть</p> <p>Быть внимательными</p> <p>Сильнее<br/>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Смотреть на жгут<br/>Носки тянуть</p> <p>Выпрямлять спину<br/>Мягко</p> <p>Дышать носом</p> |



|                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |    | и глазомер.<br>Оздоровительные:<br>укреплять у детей<br>основные группы<br>мышц, развивать<br>умение сохранять<br>осанку.<br>Воспитательные:<br>приучать детей<br>бережно относиться к<br>инвентарю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                | - отжимания от скамейки;<br>- отжимания от пола;<br>- «Ванька – встань-ка»;<br>- прыжки в длину с места.<br>Игровые упражнения: «качалочка», «стойкий<br>оловянный солдатик», «самолет», «плавание на<br>байдарке», «велосипед».<br>Игра «Отбей мяч»<br>3.<br>Ходьба.<br>Д/у «Фейерверк» («п-б-п-б»)<br>Релаксация: «В зимнем лесу»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10<br>10<br>20<br>4<br>1,5 мин<br><br>4 раза<br><br>3<br>1 мин         | Только локти<br><br>Руки за голову<br>Толчок ногами<br>сильнее<br>Выполнять по<br>показу ребенка<br>Попадать точно в<br>обруч<br><br>Лежать на спине,<br>на коврике                                                     |
| Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Ь | №4 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми<br>ОРУ с резиновыми<br>жгутами под музыку.<br>2. Продолжать<br>укреплять у детей<br>мышцы рук, живота,<br>ног в упражнениях:<br>отжимания от<br>скамейки, от пола,<br>упражнение «Ванька –<br>встань-ка», прыжки в<br>длину с места.<br>3. Развивать с<br>помощью игровых<br>упражнений все<br>группы мышц:<br>«качалочка», «стойкий<br>оловянный солдатик»,<br>«самолет», «плавание<br>на байдарке»,<br>«велосипед».<br>4. В подвижной игре<br>«Отбей мяч» развивать | Резиновые<br>жгуты,<br>скамейки, мячи<br>баскетбольные,<br>коврики для<br>прыжков и<br>релаксации,<br>музыкальный<br>материал. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки»,<br>«обезьянки», скрестным шагом.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой<br>движения.<br>Ходьба.<br>Д/у по таблице.<br>2.<br>ОРУ с резиновыми жгутами под музыку:<br>1.И.п. о.с. 1- потянуться, растянуть жгут, 2- и.п.<br>2. И.п. ноги на ширине плеч, жгут растянут, руки<br>вверх: наклоны вправо, влево<br>3. И.п. о.с. 1- присесть, растянуть жгут; 2- и.п.<br>4. И.п. сесть на пол, ноги врозь: 1- наклон вперед, 2-<br>и.п.<br>5.И.п. встать на колени: 1- потянуться вперед,<br>прогибая спину и растягивая жгут, 2- и.п.<br>6.И.п. лечь на живот: 1- прогнуться, жгут вперед,<br>растянуть его – вдох; 2- и.п.- выдох.<br>7.И.п. о.с. 1- перенести правую (левую) ногу через<br>жгут, удерживая равновесие; 2- и.п.<br>8. Жгут лежит на полу: «Придумайте прыжки сами»<br>9. Ходьба. | 1 мин<br>2 мин<br>30с<br><br>6<br>6<br>6<br>6<br>5<br>6<br>20*2<br>30с | Следить за<br>осанкой<br>Носки тянуть<br><br>Быть<br>внимательными<br><br>Сильнее<br>Руки прямые<br><br>Спина прямая<br><br>Смотреть на<br>жгут<br>Носки тянуть<br><br>Выпрямлять<br>спину<br>Мягко<br><br>Дышать носом |

|                  |           | <p>кистевую мускулатуру и глазомер.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, развивать умение сохранять осанку.</p> <p>Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.</p>                                                                                                                                                                        |                                                         | <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания от скамейки;</li> <li>- отжимания от пола;</li> <li>- «Ванька – встань-ка»;</li> <li>- прыжки в длину с места.</li> </ul> <p>Игровые упражнения: «качалочка», «стойкий оловянный солдатик», «самолет», «плавание на байдарке», «велосипед».</p> <p>Игра «Отбей мяч»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Фейерверк» («п-б-п-б»)</p> <p>Релаксация: «В зимнем лесу»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>4</p> <p>1,5 мин</p><br><p>4 раза</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>                                      | <p>Только локти</p><br><p>Руки за голову</p> <p>Толчок ногами сильнее</p> <p>Выполнять по показу ребенка</p> <p>Попадать точно в обруч</p><br><p>Лежать на спине, на коврике</p>                                                                 |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Месяц            | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Оборудование                                            | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дозировка                                                                                                                         | Методические указания                                                                                                                                                                                                                            |
| М<br>А<br>Р<br>Т | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ на разные группы мышц под счет.</p> <p>2. Повторить с детьми умение выполнять имитационные движения руками и ногами кролем на спине, животе.</p> <p>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: ходьба на руках в парах – «точка»; подъемы ног в «уголок» с утяжелителями; для туловища – ползание по полу по-</p> | Утяжелители, стойки для эстафеты, музыкальный материал. | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьи, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Буря в море»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ на разные группы мышц под счет:</p> <p>1.И.п. о.с. «Ввинчиваем лампочку»- круговые вращения головой вправо, влево.</p> <p>2.И.п. стойка боксера: имитация движений руками, как боксер то правой, то левой</p> <p>3.И.п. лечь на живот: «Индеец в дозоре»</p> <p>1-поднять голову вверх, поворот головы вправо, влево, 2-и.п.</p> <p>4.И.п. стоя на четвереньках, подтягивать колени к груди, опираясь на ладони «Щенок»</p> <p>5.И.п. стоя на четвереньках, подкидывать Ноги кверху – «Жеребенок»</p> | <p>1 мин</p><br><p>2 мин</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>3</p><br><p>4*2</p><br><p>8</p><br><p>6</p><br><p>7</p><br><p>7</p> | <p>Спина прямая</p><br><p>Дышать носом</p><br><p>Колени выше</p><br><p>С постепенным усилением звука</p><br><p>Медленно</p><br><p>От груди</p><br><p>Плавно выполнять поворот головы</p> <p>Руки прямые, ноги ближе к груди</p> <p>Сохранять</p> |

|      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |    | <p>пластунски.</p> <p>4. В подвижной игре «Быстрые гусеницы» развивать умение детей быстро выполнять ползание на скорость.</p> <p>Оздоровительные: развивать работоспособность детского организма и умение преодолевать трудности во время нагрузки.</p> <p>Воспитательные: воспитывать нравственно-волевые качества личности каждого ребенка.</p> |                                                                | <p>6.И.п. лечь на живот: «Колечко» - захватить ступни ног, голову назад, прогнуться</p> <p>7. Прыжки: 4 раза на правой ноге, 4 раза - на левой</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Развитие силы мышц рук, туловища, ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение в парах «тачка»;</li> <li>- подъемы ног в «уголок» с утяжелителями;</li> <li>- ползание по – пластунски.</li> </ul> <p>П/и - эстафета «Быстрые гусеницы»</p> <p>3.</p> <p>Д/у по таблице.</p> <p>Игра м/п «Стоп»</p> | <p>7</p> <p>10*2</p> <p>8</p> <p>8*2</p> <p>8</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> | <p>равновесие</p> <p>Тянуть носки ближе к голове</p> <p>Мягко</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Не толкать</p> <p>Поднимать ноги не высоко</p> <p>Активно</p> <p>Внимательно смотреть на рисунок</p> |
| МАРТ | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ на разные группы мышц под музыку.</p> <p>2. Повторить с детьми умение выполнять имитационные движения руками и ногами кролем на спине, животе.</p> <p>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища,</p>                                                                            | <p>Утяжелители, стойки для эстафеты, музыкальный материал.</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьи, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Буря в море»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ на разные группы мышц под музыку:</p> <p>1.И.п. о.с. «Ввинчиваем лампочку»- круговые вращения головой вправо, влево.</p> <p>2.И.п. стойка боксера: имитация движений руками, как боксер то правой, то левой</p>                                                                           | <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>4*2</p> <p>8</p>     | <p>Спина прямая</p> <p>Дышать носом</p> <p>Колени выше</p> <p>С постепенным усилением звука</p> <p>Медленно</p> <p>От груди</p>                                                                        |

|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |    | <p>ног: ходьба на руках в парах – «тачка»;</p> <p>подъемы ног в «уголок» с утяжелителями; для туловища – ползание по полу по-пластунски.</p> <p>4. Закрепить с детьми умение играть в подвижную – игру – эстафету «Быстрые гусеницы» (ползание на скорость).</p> <p>Оздоровительные: продолжать развивать работоспособность детского организма и умение преодолевать трудности во время нагрузки.</p> <p>Воспитательные: продолжать воспитывать нравственно-волевые качества личности каждого ребенка.</p> |                                                                                                       | <p>3.И.п. лечь на живот: «Индеец в дозоре»</p> <p>1-поднять голову вверх, поворот головы вправо, влево, 2-и.п.</p> <p>4.И.п. стоя на четвереньках, подтягивать колени к груди, опираясь на ладони «Щенок»</p> <p>5.И.п. стоя на четвереньках, подкидывать Ноги кверху – «Жеребенок»</p> <p>6.И.п. лечь на живот: «Колечко» - захватить ступни ног, голову назад, прогнуться</p> <p>7.Прыжки: 4 раза на правой ноге, 4 раза на левой</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Развитие силы мышц рук, туловища, ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение в парах «тачка»;</li> <li>- подъемы ног в «уголок» с утяжелителями;</li> <li>- ползание по – пластунски.</li> </ul> <p>П/и - эстафета «Быстрые гусеницы»</p> <p>3.</p> <p>Д/у по таблице.</p> <p>Игра м/п «Стоп»</p> | <p>6</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>10*2</p> <p>8</p> <p>8*2</p> <p>8</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> | <p>Плавно выполнять поворот головы</p> <p>Руки прямые, ноги ближе к груди</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Тянуть носки ближе к голове</p> <p>Мягко</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Не толкать</p> <p>Поднимать ноги не высоко</p> <p>Активно</p> <p>Внимательно смотреть на рисунок</p> |
| М<br>А<br>Р<br>Т | №3 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ «Морская прогулка» под музыку.</p> <p>2. Продолжать осваивать с детьми имитационные специальные упражнения для</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Коврики для прыжков в длину, тренажеры, ленты, мелкий конструктор, мыльные пузыри, музыкальный</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Гудок парохода»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ под музыку Морская прогулка»:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1,5мин</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p>                                                                 | <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Следить за осанкой</p>                                                                                                                                                                                                                       |

|             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |    | <p>освоения техники плавания кролем.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений:</p> <p>отжимания от пола, прыжки в длину с места, выучить с детьми упражнения при помощи тренажеров.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» развивать у детей скоростные качества и выносливость.</p> <p>Оздоровительные: продолжать обращать внимание детей на осанку, укреплять у детей ступни ног при помощи профилактических упражнений.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей потребность в занятиях спортом.</p> | материал.                    | <p>1. «Волны» - правой и левой рукой изображаем волны перед собой</p> <p>2. «Заплываем» - наклоны, «раздвигаем воду» обеими руками в стороны.</p> <p>3. «Идем по дну морскому» - наклоны к полу, опускаясь на ладони, 4 шага вперед, 4 -вернуться в и.п.</p> <p>4. «Крабы» - сидя на полу: передвижение с опорой на ладони и ноги вперед, назад.</p> <p>5. «Русалки плывут» - лежа на животе, имитирующие движения руками плывущей русалки руками вперед, назад.</p> <p>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»</p> <p>7. И.п. – присесть: выпрыгивание вверх – «дельфины» набирают воздух, выныривая наружу.</p> <p>Ходьба</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания от пола;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- выполнение упражнений по пиктограмме с тренажерами.</li> </ul> <p>П/и «Ловишка, бери ленту»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Сдуй мыльные пузыри»</p> <p>Игра м/п «Если бы ноги стали руками» (захваты пальцами ног мелких предметов).</p> | <p>4*2</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>15</p> <p>6</p> <p>По 6</p> <p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 раза</p> | <p>Плавно</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги выпрямлять полностью</p> <p>Активно</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Приземляться мягко</p> <p>Ноги и руки работают ритмично</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>В одном направлении</p> <p>Только пальцами ног</p> |
| М<br>А<br>Р | №4 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми ОРУ «Морская                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Коврики для прыжков в длину, | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5мин                                                                                                                                                          | Соблюдать дистанцию                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                               |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|
| Т |  | прогулка» под музыку.<br>2. Продолжать осваивать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.<br>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: отжимания от пола, прыжки в длину с места, выучить с детьми упражнения при помощи тренажеров.<br>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» развивать у детей скоростные качества и выносливость.<br>Оздоровительные: продолжать обращать внимание детей на осанку, укреплять у детей ступни ног при помощи профилактических упражнений.<br>Воспитательные: воспитывать у детей потребность в занятиях спортом. | тренажеры, ленты, мелкий конструктор, мыльные пузыри, музыкальный материал. | Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Гудок парохода»<br>2.<br>ОРУ под музыку Морская прогулка»:<br>1. «Волны» - правой и левой рукой изображаем волны перед собой<br>2. «Заплываем» - наклоны, «раздвигаем воду» обеими руками в стороны.<br>3. «Идем по дну морскому» - наклоны к полу, опускаясь на ладони, 4 шага вперед, 4 -вернуться в и.п.<br>4. «Крабы» - сидя на полу: передвижение с опорой на ладони и ноги вперед, назад.<br>5. «Русалки плывут» - лежа на животе, имитирующие движения руками плывущей русалки руками вперед, назад.<br>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»<br>7. И.п. – присесть: выпрыгивание вверх – «дельфины»<br>Ходьба<br>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе<br>Силовые упражнения:<br>- отжимания от пола;<br>- прыжки в длину с места;<br>- выполнение упражнений по пиктограмме с тренажерами.<br>П/и «Ловишка, бери ленту»<br><br>3.<br>Ходьба. | 2 мин  | Носки тянуть                  |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30с    | Следить за осанкой            |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 раза |                               |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4*2    | Плавно                        |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7      | Колени не сгибать             |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6      | Колени не сгибать             |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8      | Ноги выпрямлять полностью     |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7      | Активно                       |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6      | Ноги прямые                   |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5      | Приземляться мягко            |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30с    | Ноги и руки работают ритмично |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 мин  | Туловище прямое               |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15     | Выполнять качественно         |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6      | В одном направлении           |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | По 6   |                               |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 мин  |                               |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 мин  | Только пальцами               |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 раза |                               |
|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                               |

|                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 | Д/у «Сдуй мыльные пузыри»<br>Игра м/п «Если бы ноги стали руками» (захваты пальцами ног мелких предметов).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                       | ног                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Месяц                      | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Оборудование                                                                    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дозировка                                                                                             | Методические указания                                                                                                                                                                                                                 |
| А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Ь | №1        | Образовательные:<br>1. Освоить с детьми ОРУ с малыми мячами под счет.<br>2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем; повторить упражнение «стрелочка».<br>3. Использовать игровые упражнения для развития всех групп мышц – «ах, ладошки», вы ладошки, «карусель», «покачай малышку», «плавание на байдарке», «велосипед».<br>4. Применить силовые упражнения в подвижной игре «Самый быстрый» - фронтально («крабы», «крокодилы», «раки»), развивая скоростные качества. | Малые мячи, коврики для релаксации, музыкальный материал и пение птиц в записи. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком.<br>Бег обычный.<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад.<br>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.<br>Ходьба.<br>Д/у «Нарисуй малый и большой мяч»<br>ОРУ с малыми мячами под счет:<br>1. «Переложи мяч сверху».<br>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.<br>2. «Переложи мяч за ногой».<br>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.<br>3. «Переложи мяч под ногой»<br>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; и.п.<br>4. «Положи мяч между стоп».<br>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.<br>5. «Сесть-встать»<br>И.п.: сидя, ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть (поочередно менять положение рук).<br>6. «Не урони мяч». | 1, 5 мин<br><br>2 мин<br>15с<br>20с<br>30с<br>3<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6 | Вперед не наклоняться<br>Руки согнуты в локтях<br>Колени выше<br><br><br><br><br>Потянуться выше<br><br><br>Ноги не сгибать<br><br><br>Носки тянуть<br><br><br>Сохранять равновесие<br><br><br>Выполнять медленно<br><br><br>Медленно |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | <p>Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, дыхательную систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать решительность, справедливость.</p>                                                       |                                                                                        | <p>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.</p> <p>7. «Подними мяч повыше».</p> <p>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)</p> <p>8. Прыжки на месте на одной ноге.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «ах, ладошки», вы ладошки,</li> <li>- «карусель»,</li> <li>- «покачай малышку»,</li> <li>- «плавание на байдарке»,</li> <li>- «велосипед».</li> </ul> <p>П/и «Самый быстрый» (фронтально)</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Птицы прилетели»</p> <p>Релаксация «Послушаем пение птиц»</p> | <p>5</p> <p>20*2</p> <p>30с</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1 мин</p> | <p>Ритмично</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Прыгать – хлопать</p> <p>Ноги слегка согнуты</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>На спине</p> |
| А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Ь | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1.Закрепить с детьми ОРУ с малыми мячами под музыку.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем;</p> | <p>Малые мячи, коврики для релаксации, музыкальный материал и пение птиц в записи.</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьи, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй малый и большой мяч»</p> <p>ОРУ с малыми мячами под музыку:</p> <p>1. «Переложи мяч вверх».</p> <p>И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1, 5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>6</p>                                      | <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Колени выше</p> <p>Потянуться выше</p>                                                               |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>повторить упражнение «стрелочка».</p> <p>3. Использовать игровые упражнения для развития всех групп мышц – «ах, ладошки», вы ладошки, «карусель», «покачай малышку», «плавание на байдарке», «велосипед».</p> <p>4. Применить силовые упражнения в подвижной игре «Самый быстрый» - фронтально («крабы», «крокодилы», «раки»), развивая скоростные качества.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, дыхательную систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать решительность, справедливость.</p> | <p>опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину.</p> <p>2. «Переложи мяч за ногой».</p> <p>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.</p> <p>3. «Переложи мяч под ногой»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; и.п.</p> <p>4. «Положи мяч между стоп».</p> <p>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.</p> <p>5. «Сесть-встать»</p> <p>И.п.: сидя, ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть (поочередно менять положение рук).</p> <p>6. «Не урони мяч».</p> <p>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.</p> <p>7. «Подними мяч повыше».</p> <p>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)</p> <p>8. Прыжки на месте на одной ноге.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> | <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>20*2<br/>30с<br/>8</p> | <p>Ноги не сгибать</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Ритмично</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Руки выше</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     | – «ах, ладошки», вы ладошки,<br>- «карусель»,<br>- «покачай малышку»,<br>- «плавание на байдарке»,<br>- «велосипед».<br>П/и «Самый быстрый» (фронтально)<br>3.<br>Д/у «Птицы прилетели»<br>Релаксация «Послушаем пение птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6<br>6<br>6<br>8<br>8<br>3<br>4<br>1 мин                                     | Прыгать – хлопать<br><br>Ноги слегка согнуты<br>Выполнять качественно<br><br>На спине                                                                                                         |
| А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Ь | №3 | Образовательные:<br>1. Освоить с детьми ОРУ под счет, используя гимнастическую скамейку.<br>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.<br>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: отжимания от пола, подтягивания на турнике, прыжки в высоту, закрепить умения детей выполнять упражнения | Гимнастическая скамейка, турник, коврики для прыжков и набивные мячи, тренажеры, маска цапли, музыкальный материал. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»<br>2.<br>ОРУ под счет, с использованием гимнастической скамейки:<br>1. И.п. - дети сидят на скамейке верхом друг за другом: потягивания руками вверх, возвращаясь в и.п.<br>2. И.п. – то – же, руки на поясе: наклоны вправо, влево.<br>3. И.п. – то – же, руки на плечи: наклоны вперед – назад – «качка».<br>4. И.п. – сесть на скамейку, вытянуть ноги: наклоны к носкам.<br>5. И.п. – встать одной ногой на скамейку, другая нога на полу: выпады, пружиня ногой, стоящей на скамейке; ноги менять.<br>6. Отжимания от скамейки.<br>7. И.п. – сесть на скамейку на край: подъемы ног вверх, удерживая некоторое время. | 1,5 мин<br>2 мин<br>30с<br>2 раза<br><br>6<br>6<br>6<br>6<br>4*2<br>10<br>10 | Выполнять под музыку<br>Носки тянуть<br><br>Следить за осанкой<br><br>Спина прямая<br><br>Точно в стороны<br>Медленно<br>Ноги не сгибать<br>Спина прямая<br><br>Только локтями<br>Ноги прямые |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | с тренажерами.<br>В подвижной игре<br>«Лягушки и цапля»<br>упражнять детей<br>выполнять прыжки из<br>приседа вверх.<br>Оздоровительные:<br>формировать у детей<br>опорно-двигательный<br>аппарат, укреплять<br>сердечно – сосудистую<br>систему.<br>Воспитательные:<br>воспитывать у детей<br>организованность и<br>самостоятельность.                              |                                                                                                                                             | 8. Прыжки вокруг скамейки за направляющим на<br>двух ногах, с продвижением вперед.<br>9. Ходьба друг за другом.<br>Д/у «Синьор-помидор»<br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>руками и ногами на спине и животе<br>Силовые упражнения:<br>- отжимания от пола;<br>- подтягивания на турнике;<br>- прыжки в высоту через набивные мячи;<br>- упражнения с тренажерами.<br>П/и «Лягушки и цапля»<br>3.<br>Ходьба.<br>Д/у «Сдуй одуванчик»<br>Игра м/п «Летает – не летает»                                                                                                                                                                            | 30с<br><br>20с<br>2 раза<br><br>10<br><br>10<br>5<br>3<br>8<br>3<br>30с<br>3<br>1 мин | Мягко<br><br>Следить за<br>осанкой<br>Носки тянуть<br><br>Туловище<br>прямое<br>Приземляться на<br>полусогнутые<br>ноги<br><br>Вдохи носом<br>Быть<br>внимательными |
| А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Ь | №4 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми<br>выполнение ОРУ под<br>музыку, используя<br>гимнастическую<br>скамейку.<br>2. Совершенствовать<br>с детьми<br>имитационные<br>специальные<br>упражнения для<br>освоения техники<br>плавания кролем.<br>3. Продолжать<br>укреплять у детей все<br>группы мышц при<br>помощи силовых<br>упражнений:<br>отжимания от пола, | Гимнастическая<br>скамейка,<br>турник, коврики<br>для прыжков и<br>набивные мячи,<br>тренажеры,<br>маска цапли,<br>музыкальный<br>материал. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки»,<br>«обезьянки».<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой<br>движения; прыжки с продвижением вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»<br>2.<br>ОРУ с использованием гимнастической скамейки (с<br>музыкой)<br>1. И.п. - дети сидят на скамейке верхом друг за<br>другом: потягивания руками вверх, возвращаясь в и.п.<br>2. И.п. – то – же, руки на поясе: наклоны вправо,<br>влево.<br>3. И.п. – то – же, руки на плечи: наклоны вперед –<br>назад – «качка».<br>4. И.п. – сесть на скамейку, вытянуть ноги: наклоны к<br>носам.<br>5. И.п. – встать одной ногой на скамейку, другая нога | 1,5 мин<br><br>2 мин<br><br>30с<br>2 раза<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6         | Выполнять под<br>музыку<br>Носки тянуть<br><br>Следить за<br>осанкой<br><br>Спина прямая<br><br>Точно в стороны<br><br>Медленно<br><br>Ноги не сгибать              |

|             |           | <p>подтягивания на турнике, прыжки в высоту, закрепить умения детей выполнять упражнения с тренажерами.</p> <p>В подвижной игре «Лягушки и цапля» упражнять детей выполнять прыжки из приседа вверх.</p> <p>Оздоровительные: формировать у детей опорно-двигательный аппарат, укреплять сердечно – сосудистую систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей организованность и самостоятельность.</p> |                                                                                                                                    | <p>на полу: выпады, пружиня ногой, стоящей на скамейке; ноги менять.</p> <p>6. Отжимания от скамейки.</p> <p>7. И.п. – сесть на скамейку на край: подъемы ног вверх, удерживая некоторое время.</p> <p>8. Прыжки вокруг скамейки за направляющим на двух ногах, с продвижением вперед.</p> <p>9. Ходьба друг за другом.</p> <p>Д/у «Синьор-помидор»</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания от пола;</li> <li>- подтягивания на турнике;</li> <li>- прыжки в высоту через набивные мячи;</li> <li>- упражнения с тренажерами.</li> </ul> <p>П/и «Лягушки и цапля»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Сдуй одуванчик»</p> <p>Игра м/п «Летает – не летает»</p> | <p>4*2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>2 раза</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>1 мин</p> | <p>Спина прямая</p> <p>Только локтями</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Быть внимательными</p> |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Месяц       | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оборудование                                                                                                                       | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дозировка                                                                                                                                                   | Методические указания                                                                                                                                                                                                                |
| М<br>А<br>Й | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми комплекс ОРУ с надувным кругом под счет.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем;</p>                                                                                                                                                                                        | <p>Надувной круг, мешочки с песком, скамейка высотой 30см, обручи, большой резиновый мяч диаметром 65см, музыкальный материал.</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьи, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй на выдохе любимую игрушку»</p> <p>ОРУ под счет с надувными кругами:</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, круг внизу, взявшись за середину: 1 – поднять руки вверх, потянуться, 2 – и.п.</p> <p>2. «Посмотри в иллюминатор». И.п. – то же: 1 –</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>7</p>                                                                                               | <p>Сохранять осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Длительно</p> <p>Выше</p>                                                                                                                                                 |

|             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |    | <p>повторить упражнение «стрелочка».</p> <p>3. Развивать у детей силу мышц рук и плечевого пояса в метании мешочков вдаль; силу мышц ног в прыжках с высоты 30см в обозначенное место.</p> <p>4. В подвижной игре «Попади в движущуюся цель» укреплять у детей мышцы плечевого пояса и глазомер.</p> <p>Оздоровительные: повышать у детей сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; при помощи физических упражнений укреплять дыхательную систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю и оборудованию в зале.</p> |                                                                                | <p>наклон вперед, посмотреть в центр круга, 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. – сед на пятках, круг впереди. 1 – поворот вправо (влево), 2 – и.п.</p> <p>4. 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. То же с другой руки.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть вперед, круг над головой: 1 – наклон к носкам, 2 – и.п.</p> <p>6. И.п. – вытянуть ноги вперед, упор руками сзади, круг положить рядом справа: махи ногами через круг вправо, влево.</p> <p>7. И.п. – лечь на живот, круг рядом, голова опущена на руки: 1 – поднять круг вверх, прогнуться, 2 – и.п.</p> <p>8. И.п.- о.с. Прыжки на двух ногах вокруг круга вправо, влево.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Упражнение «Задержи дыхание»</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мешочков вдаль;</li> <li>- прыжки с высоты в обозначенное место.</li> </ul> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка»</p> <p>П/и «Попади в движущуюся цель»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Поймай комара»</p> <p>Игра м/п «Карлики и великаны»</p> | <p>7</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>20*2</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>1 мин</p> | <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Руку не опускать</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Выше</p> <p>Руки выше</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Выполнять без показа</p> <p>Активный замах</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>Внимательно следить за мячом</p> <p>Спина прямая</p> |
| М<br>А<br>Й | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми выполнение комплекса ОРУ с надувным кругом под музыку.</p> <p>2. Продолжать</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Надувной круг, мешочки с песком, скамейка высотой 30см, обручи, большой</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p>                                                                                                               | <p>Сохранять осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p>                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем; повторить упражнение «стрелочка». | резиновый мяч диаметром 65см, музыкальный материал. | Д/у «Нарисуй на выдохе любимую игрушку»<br>ОРУ под музыку с надувными кругами:<br>1. И.п. – стойка ноги врозь, круг внизу, взявшись за середину: 1 – поднять руки вверх, потянуться, 2 – и.п.<br>2. «Посмотри в иллюминатор». И.п. – то же: 1 – наклон вперед, посмотреть в центр круга, 2 – и.п.<br>3. И.п. – сед на пятках, круг впереди. 1 – поворот вправо (влево), 2 – и.п.<br>4. 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. То же с другой руки.<br>5. И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть вперед, круг над головой: 1 – наклон к носкам, 2 – и.п.<br>6. И.п. – вытянуть ноги вперед, упор руками сзади, круг положить рядом справа: махи ногами через круг вправо, влево.<br>7. И.п. – лечь на живот, круг рядом, голова опущена на руки: 1 – поднять круг вверх, прогнуться, 2 – и.п.<br>8. И.п.- о.с. Прыжки на двух ногах вокруг круга вправо, влево.<br>Ходьба.<br>Упражнение «Задержи дыхание»<br>Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног:<br>- метание мешочков вдаль;<br>- прыжки с высоты в обозначенное место. | 3 раза<br>7<br>7<br>6<br>6<br>6<br>6<br>5<br>20*2<br>30с<br>2 раза<br>3<br>4<br>8<br>5<br>3<br>1 мин | Длительно<br>Выше<br>Пятки от пола не отрывать<br>Руку не опускать<br>Ноги не сгибать<br>Выше<br>Руки выше<br>Мягко<br>Следить за осанкой<br>Выполнять без показа<br>Активный замах<br>Приземляться на полусогнутые ноги<br>Внимательно следить за мячом<br>Спина прямая |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| М<br>А<br>Й | №3 | Образовательные:<br>1. Освоить с детьми ОРУ с нудлом (палкой) под счет.<br>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.<br>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: подтягивания на турнике, прыжки на возвышение высотой 20см с места.<br>4. В подвижной игре «Выбивалы» упражнять детей в умении бить способом от плеча.<br>Оздоровительные: развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, меткость.<br>Воспитательные: воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями. | Нудлы, турник, скамейки высотой 20см, мяч резиновый, музыкальный материал. | 1.<br>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Упрямый ослик» (и - а - и - а)<br>2.<br>ОРУ с палками – нудлами под счет:<br>1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.<br>2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.<br>3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.<br>4. Приседания: палка над головой.<br>5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе.<br>6. Лежа на животе, палку вверх.<br>7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.<br>8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе<br>Силовые упражнения:<br>- подтягивания на турнике;<br>- прыжки на возвышение высотой 20см.<br>П/и «Выбивалы»<br>3.<br>Ходьба.<br>Д/у «Понюхай первые цветы»<br>Игра м/п «Передать мяч» (чья команда быстрее передаст мяч по кругу) | 1,5 мин<br>2 мин<br>3 раза<br>6<br>6<br>6<br>6<br>5<br>20*2<br>30с<br>По 10<br>6<br>6<br>6 мин<br>30с<br>3<br>2 раза | Соблюдать дистанцию<br>Мягко ставить ступню<br><br>Выше<br>Пятки от пола не отрывать<br>Прогибать спину<br>Спина прямая<br>Ноги прижаты к полу<br>Прыгать пружинисто<br><br>Следить за осанкой<br>Выполнять самостоятельно<br><br>Подбородок выше<br>перекладины<br><br>Как можно быстрее |
| М           | №4 | Образовательные:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Нудлы, турник,                                                             | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А<br>Й | (доп.) | 1. Закрепить с детьми ОРУ с нудлом (палкой) под музыку.<br>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.<br>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: подтягивания на турнике, прыжки на возвышение высотой 20см с места.<br>4. В подвижной игре «Выбивалы» упражнять детей в умении бить способом от плеча.<br>Оздоровительные: развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, меткость.<br>Воспитательные: воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями. | скамейки высотой 20см, мяч резиновый, музыкальный материал. | Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Упрямый ослик» (и - а - и - а)<br>2.<br>ОРУ с палками – нудлами под музыку:<br>1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.<br>2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.<br>3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.<br>4. Приседания: палка над головой.<br>5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе.<br>6. Лежа на животе, палку вверх.<br>7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.<br>8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе<br>Силовые упражнения:<br>- подтягивания на турнике;<br>- прыжки на возвышение высотой 20см.<br>П/и «Выбивалы»<br>3.<br>Ходьба.<br>Д/у «Понюхай первые цветы»<br>Игра м/п «Передать мяч» (чья команда быстрее передаст мяч по кругу) | 1,5 мин | Соблюдать дистанцию<br>Мягко ставить ступню<br><br>Выше<br><br>Пятки от пола не отрывать<br>Прогибать спину<br>Спина прямая<br>Ноги прижаты к полу<br>Прыгать пружинисто<br><br>Следить за осанкой<br>Выполнять самостоятельно<br><br>Подбородок выше<br>перекладины<br><br>Как можно быстрее |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 мин   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 раза  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20*2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30с     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| А<br>Й | (доп.) | 1. Закрепить с детьми ОРУ с нудлом (палкой) под музыку.<br>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.<br>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: подтягивания на турнике, прыжки на возвышение высотой 20см с места.<br>4. В подвижной игре «Выбивалы» упражнять детей в умении бить способом от плеча.<br>Оздоровительные: развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, меткость.<br>Воспитательные: воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями. | скамейки высотой 20см, мяч резиновый, музыкальный материал. | Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».<br>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Упрямый ослик» (и - а - и - а)<br>2.<br>ОРУ с палками – нудлами под музыку:<br>1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.<br>2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.<br>3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.<br>4. Приседания: палка над головой.<br>5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе.<br>6. Лежа на животе, палку вверх.<br>7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.<br>8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе<br>Силовые упражнения:<br>- подтягивания на турнике;<br>- прыжки на возвышение высотой 20см.<br>П/и «Выбивалы»<br>3.<br>Ходьба.<br>Д/у «Понюхай первые цветы»<br>Игра м/п «Передать мяч» (чья команда быстрее передаст мяч по кругу) | По 10   | Соблюдать дистанцию<br>Мягко ставить ступню<br><br>Выше<br><br>Пятки от пола не отрывать<br>Прогибать спину<br>Спина прямая<br>Ноги прижаты к полу<br>Прыгать пружинисто<br><br>Следить за осанкой<br>Выполнять самостоятельно<br><br>Подбородок выше<br>перекладины<br><br>Как можно быстрее |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6 мин   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30с     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 раза  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Месяц | № | Задачи | Оборудование | Содержание | Дозировка | Методические |
|-------|---|--------|--------------|------------|-----------|--------------|
|-------|---|--------|--------------|------------|-----------|--------------|



|                  | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                                          |         | указания                      |
|------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|
| И<br>Ю<br>Н<br>Б | №1      | Образовательные:<br>1. Напомнить детям правила поведения на озере, реке.<br>2. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с нудлом под счет.<br>3. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.<br>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.<br>Оздоровительные: совершенствовать функции и закаливание детского организма.<br>Воспитательные: формировать у детей правила поведения на спортивной площадке. | Нудлы, мячи, флажки, набивные мячи, большой резиновый мяч (2шт.), стойки. | Напомнить детям правила поведения на озере, реке.                                                                        | 1 мин   |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 1. Ходьба обычная, в полуприседе, правым и левым боком.                                                                  | 1,5 мин | Следить за осанкой            |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег с высоким подниманием бедра.                           | 2 мин   | Следить за дыханием           |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Ходьба.                                                                                                                  | 30с     |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Д/у в движении с различным положением рук.                                                                               | 20с     |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 2. ОРУ с нудлами под счет:                                                                                               |         |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.                                                                     | 7       | Выше                          |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.                                                                                     | 7       | Ноги от земли не отрывать     |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.                                                           | 7       |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 4. Приседания: палка над головой.                                                                                        |         |                               |
|                  | №2      | Образовательные:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Нудлы, мячи,                                                              | 5. Наклоны вперед вниз.                                                                                                  | 7       | Спина прямая                  |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 6. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым. | 7       | Колени не сгибать             |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 7. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.                                                             | 20*2    | Мягко                         |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.                                                    | 30с     | Спина прямая                  |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Игровые упражнения и игры:                                                                                               | 10      | Активно                       |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | - «Кто дальше перебросит мяч?»;                                                                                          | 4       | С усилием<br>Не наталкиваться |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | - «Чье звено быстрее соберется?»;                                                                                        | 4       |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | - Игра – эстафета «Прокати мяч»                                                                                          | 3       |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 3. Ходьба.                                                                                                               | 30с     | Соблюдать тишину              |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Д/у «Солнце и луна»                                                                                                      | 3       |                               |
|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Игра м/п «Часовой»                                                                                                       | 1 мин   |                               |
|                  | №2      | Образовательные:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Нудлы, мячи,                                                              | Выслушать рассказы детей о правилах поведения на                                                                         | 1 мин   |                               |

|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И<br>Ю<br>Н<br>Б |  | 1. Выслушать рассказы детей о правилах поведения на открытых водоемах летом.<br>2. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с нудлом под музыку.<br>3. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.<br>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.<br>Оздоровительные: совершенствовать функции и закаливание детского организма.<br>Воспитательные: продолжать формировать правила поведения на спортивной площадке. | флажки, набивные мячи, большой резиновый мяч (2шт.), стойки. | открытых водоемах летом.<br>1. Ходьба обычная, в полуприседе, правым и левым боком.<br>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег с высоким подниманием бедра.<br>Ходьба.<br>Д/у в движении с различным положением рук.<br>2. ОРУ с нудлами под музыку:<br>1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.<br>2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.<br>3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.<br>4. Приседания: палка над головой.<br>5. Наклоны вперед вниз.<br>6. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.<br>7. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.<br>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.<br>Игровые упражнения и игры:<br>- «Кто дальше перебросит мяч?»;<br>- «Чье звено быстрее соберется?»;<br>- Игра – эстафета «Прокати мяч»<br>3.<br>Ходьба.<br>Д/у «Солнце и луна»<br>Игра м/п «Часовой» | 1,5 мин<br>2 мин<br>30с<br>20с<br><br>7<br>7<br>7<br>7<br>20*2<br>30с<br>10<br><br>4<br>4<br>3<br><br>30с<br>3<br>1 мин | Следить за осанкой<br>Следить за дыханием<br><br><br>Выше<br>Ноги от земли не отрывать<br>Спина прямая<br>Колени не сгибать<br>Мягко<br>Спина прямая<br>Активно<br><br>С усилием<br>Не наталкиваться<br><br>Соблюдать тишину |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |

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

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

| Месяц            | № занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Оборудование                                                                      | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дозировка                                                                                                                                                                                           | Методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И<br>Ю<br>Л<br>Б | №1        | <p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ с гимнастическими палками под счет.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>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.</p> <p>4. В подвижной игре «Выше ноги от земли» упражнять детей в умении запрыгивать на возвышение.</p> <p>Оздоровительные: приучать детей ходить по траве босиком, ходить по камушкам и песку.</p> <p>Воспитательные: продолжать формировать у детей представление о</p> | Гимнастические палки, набивные мячи, бревна, пеньки, колеса, бубен, свисток, мяч. | <p>1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами.</p> <p>Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары»</p> <p>2. ОРУ с гимнастическими палками под счет:</p> <p>1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п.</p> <p>2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево</p> <p>3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево</p> <p>4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять.</p> <p>5. Наклоны с палкой к земле, с выпрямлением туловища.</p> <p>6. Перенос палки через ногу пр/л ногой.</p> <p>7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание набивных мячей вдаль;</li> <li>- отжимания от земли;</li> <li>- ходьба по бревнам, скамейкам, пенькам прямо.</li> </ul> <p>П/и «Выше ноги от земли»</p> <p>3. Д/у «Понюхаем цветы»</p> <p>Игра м/п, стоя в кругу «Назови следующую цифру» (с мячом)</p> | <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>4 мин</p> <p>3</p> <p>1 мин</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Выше</p> <p>Ноги от земли не отрывать</p> <p>Только туловищем</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Мягко</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Из-за головы</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Руки в стороны</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Мяч поймать и бросить</p> <p>ведущему</p> |

|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |    | здоровье, об<br>организме, его<br>потребностях в<br>закаливании.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| И<br>Ю<br>Л<br>Б | №2 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми<br>ОРУ с гимнастичес-<br>кими палками под<br>музыку.<br>2. Совершенствовать с<br>детьми имитационные<br>движения руками при<br>плавании кролем на<br>груди и на спине.<br>3. Закрепить с детьми<br>умение выполнять<br>силовые упражнения в<br>метании набивных<br>мячей вдаль;<br>упражнять детей в<br>отжимании от земли;<br>развивать равновесие в<br>ходьбе по бревнышкам<br>и пенькам.<br>4. В подвижной игре<br>«Выше ноги от земли»<br>упражнять детей в<br>умении запрыгивать на<br>возвышение.<br>Оздоровительные:<br>приучать детей ходить<br>по траве босиком,<br>ходить по камушкам и<br>песку.<br>Воспитательные:<br>продолжать<br>формировать у детей | Гимнастические<br>палки, набивные<br>мячи, бревна,<br>пеньки, колеса,<br>бубен, свисток,<br>мяч. | 1.<br>Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед,<br>широкими и мелкими шагами.<br>Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед.<br>Ходьба.<br>Д/у «Комары»<br>2.<br>ОРУ с гимнастическими палками под музыку:<br>1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2-<br>и.п.<br>2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 –<br>поворот вправо, 2- влево<br>3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон<br>вправо, 2- влево<br>4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка<br>вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на<br>палку, 2 – и.п. Руки менять.<br>5. Наклоны с палкой к земле, с выпрямлением<br>туловища.<br>6. Перенос палки через ногу пр/л ногой.<br>7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг<br>палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево.<br>8. Ходьба.<br>Имитационные движения руками при плавании<br>кролем на груди и на спине.<br>Силовые упражнения:<br>- метание набивных мячей вдаль;<br>- отжимания от земли;<br>- ходьба по бревнам, скамейкам, пенькам прямо.<br>П/и «Выше ноги от земли»<br>3.<br>Д/у «Понюхаем цветы»<br>Игра м/п, стоя в кругу «Назови следующую цифру» (с | 1 мин<br>2 мин<br>20с<br>3<br><br>6<br>6<br>6<br>6<br><br>6<br>6<br>25*2<br>20с<br>10<br>4<br>10<br>3<br>4 мин<br>3<br>1 мин | Следить за<br>осанкой<br>Носки тянуть<br><br>Вдохи носом<br><br>Выше<br>Ноги от земли не<br>отрывать<br>Только<br>туловищем<br>Спина прямая<br><br>Ноги не сгибать<br>Вперед не<br>наклоняться<br>Мягко<br>Выполнять<br>ритмично<br><br>Из-за головы<br>Локти в стороны<br>Руки в стороны<br>Не наталкиваться<br><br>Мяч поймать и<br>бросить |

|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |                   |
|------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
|                  |    | представление о здоровье, об организме, его потребностях в закаливании.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                         | мячом)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            | ведущему          |
| И<br>Ю<br>Л<br>Б | №3 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ на дыхание, соблюдая темп, ритм выполнения упражнений.<br>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.<br>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 | Скамейки, спортивный комплекс на спортивной площадке, мячи, «помело», массажные мячики. | 1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками.<br>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.<br>Ходьба.<br>Д/у «Крылья птицы»<br>ОРУ с дыханием:<br>1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок.<br>2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки<br>3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произносятся «ж-у-у-х»<br>4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у»<br>5. «Будильник» - наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку».<br>6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произносятся «ку-ка-ре-ку», 2- и.п.<br>7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться.<br>8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх.<br>9. Ходьба.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног, сидя на скамейке;<br>- для рук – у спортивного комплекса.<br>Игры с силовыми упражнениями: | 1,5 мин                    | Держать дистанцию |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 2 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Руки согнуты в локтях      |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 20с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Следить за осанкой         |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дышать ровно               |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выше                       |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Активно                    |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | То вправо, то влево        |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пятки от земли не отрывать |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Можно на одной ноге        |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                          | Ритмично          |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                          | Подпрыгивать выше |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30с                        |                   |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10                         | Ноги прямые       |
|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10                         | Руки касаются     |

|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |                                                                                                                                            |
|------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |    | успевшим занять свое место; в русской народной игре «Бабка – Ежка»: выполнять прыжки длительное время).<br>Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную мускулатуру, сердечно - сосудистую систему).<br>Воспитательные: воспитывать у детей желание самостоятельно проводить подвижную игру со своими сверстниками.                             |                                                                                         | - «Играй, мяч не теряй!»;<br>- П/и «Бабка – Ежка»<br>3.<br>Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.<br>Д/у «Смех»<br>Массаж пальцев и кистей рук массажными мячиками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3<br>3<br><br>1 мин<br><br>3<br>1 мин                                    | ушей<br>Играть по правилам<br><br>Следить за осанкой                                                                                       |
| И<br>Ю<br>Л<br>Б | №4 | Образовательные:<br>1. Совершенствовать выполнение детьми ОРУ на дыхание, соблюдая ритм, темп выполнения упражнений.<br>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.<br>3. Совершенствовать умение детей | Скамейки, спортивный комплекс на спортивной площадке, мячи, «помело», массажные мячики. | 1.<br>Ходьба в колонне по одному, враспынную, парами, тройками.<br>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.<br>Ходьба.<br>Д/у «Крылья птицы»<br>ОРУ с дыханием:<br><br>1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок.<br>2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и.т.д., приподнимаясь на носки<br>3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х»<br>4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у»<br>5. «Будильник» - наклоны туловища вправо, влево, | 1,5 мин<br><br>2 мин<br><br>20с<br>3<br><br>6<br><br>6<br><br>6<br><br>6 | Держать дистанцию<br>Руки согнуты в локтях<br>Следить за осанкой<br><br>Дышать ровно<br><br>Выше<br><br>Активно<br><br>То вправо, то влево |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                                                                                     |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 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. |  | руки на поясе. Произносить «ку-ку».<br>6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п.<br>7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться.<br>8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх.<br>9. Ходьба.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног, сидя на скамейке;<br>- для рук – у спортивного комплекса.<br>Игры с силовыми упражнениями:<br>- «Играй, мяч не теряй!»;<br>- П/и «Бабка – Ежка»<br>3.<br>Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.<br>Д/у «Смех»<br>Массаж пальцев и кистей рук массажными мячиками. | 6<br>6<br>6<br>5<br>30с<br>10<br>10<br>3<br>3<br>1 мин<br>3<br>1 мин | Пятки от земли не отрывать<br>Можно на одной ноге<br><br>Ритмично<br><br>Подпрыгивать выше<br><br>Ноги прямые<br>Руки касаются ушей<br>Играть по правилам<br><br>Следить за осанкой |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Месяц       | № занятия | Задачи                                                                  | Оборудование                                     | Содержание                                                                                                                    | Дозировка        | Методические указания       |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|
| А<br>В<br>Г | №1        | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми ОРУ с малыми мячами под счет. | Малые мячи, мишени, ориентиры для метания вдаль, | 1.<br>Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами.<br>Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед. | 1,5 мин<br>2 мин | Обратить внимание на осанку |

|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|-------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|
| У<br>С<br>Т |  | <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Закрепить с детьми умение выполнять упражнения в метании мячиков вдаль и в вертикальную цель – в мишень.</p> <p>4. Развивать у детей выносливость в прыжках через скакалку на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>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)</p> <p>Оздоровительные: улучшать работоспособность детского организма посредством физических упражнений на выносливость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей</p> | скакалки, стойки для эстафеты, эстафетные палочки, мячи, дуги. | <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с малыми мячами:</p> <p>1. «Переложить мяч вверх».</p> <p>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.</p> <p>2. «Переложить мяч за ногой».</p> <p>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.</p> <p>3. «Переложить мяч под ногой»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; вернуться в и.п.</p> <p>4. «Передай мяч за спиной».</p> <p>5. «Наклон - встать» Передача мяча в наклоне у ног.</p> <p>6. «Не урони мяч». Подбрасывание мячей вверх и ловля.</p> <p>7. «Перебрасывание мячей из одной руки в другую».</p> <p>8. Подскоки на месте.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мячей вдаль;</li> <li>- метание мячей в вертикальные мишени;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед.</li> </ul> <p>П/и – эстафета «Чья команда самая быстрая и ловкая?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Задуть свечу»</p> <p>Игра м/п «Лето – зима»</p> | 3     |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6     | Руки прямые             |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6     | Колени не сгибать       |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6     | Вперед не наклоняться   |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6     | Спина прямая            |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6     | Ноги не сгибать         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10    | Вертикально             |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10    | Ладони круглые          |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25*2  | Выше                    |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10    | Выполнять ритмично      |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4     | Замах выполнять сильнее |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4     |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 мин |                         |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3     | Ускоряться с ходу       |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3     | Быть внимательными      |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 мин |                         |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | чувство здорового соперничества в играх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| А<br>В<br>Г<br>У<br>С<br>Т | №2 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с малыми мячами под музыку.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Закрепить с детьми умение выполнять упражнения в метании мячиков вдаль и в вертикальную цель – в мишень.</p> <p>4. Развивать у детей выносливость в прыжках через скакалку на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>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)</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>улучшать</p> | <p>Малые мячи, мишени, ориентиры для метания вдаль, скакалки, стойки для эстафеты, эстафетные палочки, мячи, дуги.</p> | <p>1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами.</p> <p>Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары»</p> <p>2. ОРУ с малыми мячами под музыку:</p> <p>1. «Переложить мяч вверх».</p> <p>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.</p> <p>2. «Переложить мяч за ногой».</p> <p>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.</p> <p>3. «Переложить мяч под ногой»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; вернуться в и.п.</p> <p>4. «Передай мяч за спиной».</p> <p>5. «Наклон - встать» Передача мяча в наклоне у ног.</p> <p>6. «Не урони мяч». Подбрасывание мячей вверх и ловля.</p> <p>7. «Перебрасывание мячей из одной руки в другую».</p> <p>8. Подскоки на месте.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мячей вдаль;</li> <li>- метание мячей в вертикальные мишени;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед.</li> </ul> <p>П/и – эстафета «Чья команда самая быстрая и</p> | <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>25*2</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2 мин</p> | <p>Обратить внимание на осанку</p> <p>Руки прямые</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Спина прямая<br/>Ноги не сгибать<br/>Вертикально</p> <p>Ладони круглые<br/>Выше</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Замах выполнять сильнее</p> <p>Ускоряться с</p> |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | работоспособность детского организма посредством физических упражнений на выносливость. Воспитательные: воспитывать у детей чувство здорового соперничества в играх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               | ловкая?»<br>3.<br>Д/у «Задуть свечу»<br>Игра м/п «Лето – зима»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3<br><br>3<br>1 мин                                                             | ходу<br><br>Быть внимательными                                                                                                                                                                                                                         |
| А<br>В<br>Г<br>У<br>С<br>Т | №3 | Образовательные:<br>1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с обручами под счет.<br>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.<br>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.<br>4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» упражнять детей в ловкости, быстроте | Обручи, скамейки, спортивный комплекс, ленты. | 1.<br>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками.<br>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.<br>Ходьба.<br>Д/у «Ветер»<br>ОРУ с обручем под счет:<br>1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.<br>2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.<br>3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.<br>4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.<br>5. «Посмотри в окно» - наклоны вперед.<br>6. «Едем – рулим»<br>7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.<br>8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.<br>9. Ходьба.<br>Имитационные упражнения для плавания кролем:<br>- для ног, сидя на скамейке;<br>- для рук – у спортивного комплекса.<br>Игры с силовыми упражнениями:<br>- отжимания; | 1,5 мин<br>2 мин<br>3<br>6<br>4*2<br>6<br>6<br>6<br>10<br>6<br>25*2<br>10<br>10 | Держать дистанцию<br>Руки согнуты в локтях<br>Следить за осанкой<br><br>выше<br>руки прямые<br>головой вперед<br>Спина прямая<br><br>Шею тянуть<br>Руки прямые<br>Спина прямая<br><br>Мягко<br><br>Ноги прямые<br>Руки проносить возле уха<br>Туловище |

|                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | <p>движений.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>улучшать физическое развитие детей, призывать к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>воспитывать у детей устойчивый эмоционально-положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и спортивными упражнениями.</p>                                                                                                                 |                                                      | <p>- уголки;</p> <p>- прыжки на двух ногах через несколько обручей;</p> <p>- выпрыгивания в обруче вверх;</p> <p>- спрыгивания в обруч с высоты 20-25 см.</p> <p>П/и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.</p> <p>Д/у «Шмель»</p> <p>Игра м/п «Стоп»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>10</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4 мин</p> <p>1 мин</p>                                         | <p>прямое</p> <p>Колено вперед</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>В одном направлении</p>                                                                                                            |
| А<br>В<br>Г<br>У<br>С<br>Т | №4 | <p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с обручами под музыку.</p> <p>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.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах</p> | <p>Обручи, скамейки, спортивный комплекс, ленты.</p> | <p>1.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками.</p> <p>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Ветер»</p> <p>ОРУ с обручем под музыку:</p> <p>1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.</p> <p>2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.</p> <p>3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.</p> <p>4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.</p> <p>5. «Посмотри в окно» - наклоны вперед.</p> <p>6. «Едем – рулим»</p> <p>7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад</p> | <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>4*2</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>6</p> | <p>Держать дистанцию</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>выше</p> <p>руки прямые</p> <p>головой вперед</p> <p>Спина прямая</p> <p>Шею тянуть</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>через несколько обручей; выпрыгивания вверх в обруче, спрыгивания с высоты 20-25см в обозначенное место.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» упражнять детей в ловкости, быстроте движений.</p> <p>Оздоровительные: улучшать физическое развитие детей, призывать к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей устойчивый эмоционально-положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и спортивными упражнен.</p> |  | <p>вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.</p> <p>8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для ног, сидя на скамейке;</li> <li>- для рук – у спортивного комплекса.</li> </ul> <p>Игры с силовыми упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- уголки;</li> <li>- прыжки на двух ногах через несколько обручей;</li> <li>- выпрыгивания в обруче вверх;</li> <li>- спрыгивания в обруч с высоты 20-25 см.</li> </ul> <p>П/и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.</p> <p>Д/у «Шмель»</p> <p>Игра м/п «Стоп»</p> | <p>25*2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4 мин</p> <p>1 мин</p> | <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Руки проносить возле уха</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Колено вперед</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>В одном направлении</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Содержание тематического плана программы «Дельфин» для детей 5-6 лет

| год освоения программы |                                               |                    |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|
| Месяц                  | Тема образовательной деятельности             | Количество занятий |
| Сентябрь               | «Мы веселые ребята» - занятие № 1             | 1                  |
|                        | «Мы веселые ребята» - занятие № 2             | 1                  |
|                        | «Мы веселые ребята» - занятие № 3             | 1                  |
|                        | «Мы веселые ребята» - занятие № 4             | 1                  |
| Октябрь                | «Подводное путешествие» - занятие № 1         | 1                  |
|                        | «Подводное путешествие» - занятие № 2         | 1                  |
|                        | «Подводное путешествие» - занятие № 3         | 1                  |
|                        | «Подводное путешествие» - занятие № 4         | 1                  |
| Ноябрь                 | «Морские обитатели» - занятие № 1             | 1                  |
|                        | «Морские обитатели» - занятие № 2             | 1                  |
|                        | «Морские обитатели» - занятие № 3             | 1                  |
|                        | «Морские обитатели» - занятие № 4             | 1                  |
| Декабрь                | «Веселое соревнование» - занятие № 1          | 1                  |
|                        | «Веселое соревнование» - занятие № 2          | 1                  |
|                        | «Веселое соревнование» - занятие № 3          | 1                  |
|                        | Итоговое занятие № 4 – «Веселое соревнование» | 1                  |
| Январь                 | «В гостях у Нептуна» - занятие № 1            | 1                  |
|                        | «В гостях у Нептуна» - занятие № 2            | 1                  |
|                        | «В гостях у Нептуна» - занятие № 3            | 1                  |
| Февраль                | «Тренировка пловцов» - занятие № 1            | 1                  |
|                        | «Тренировка пловцов» - занятие № 2            | 1                  |
|                        | «Тренировка пловцов» - занятие № 3            | 1                  |
|                        | «Тренировка пловцов» - занятие № 4            | 1                  |
| Март                   | «Моряки» - занятие № 1                        | 1                  |
|                        | «Моряки» - занятие № 2                        | 1                  |

|        |                                          |   |
|--------|------------------------------------------|---|
|        | «Моряки» - занятие № 3                   | 1 |
|        | «Моряки» - занятие № 4                   | 1 |
| Апрель | «Остров сокровищ» - занятие № 1          | 1 |
|        | «Остров сокровищ» - занятие № 2          | 1 |
|        | «Остров сокровищ» - занятие № 3          | 1 |
|        | Итоговое занятие № 4 – «Остров сокровищ» | 1 |
| Май    | «Все мы любим играть» - занятие № 1      | 1 |
|        | «Все мы любим играть» - занятие № 2      | 1 |
|        | «Все мы любим играть» - занятие № 3      | 1 |
| Июнь   | Праздники, развлечения                   | 4 |
| Июль   |                                          | 4 |
| Август |                                          | 4 |



## Содержание перспективно-календарного плана программы «Дельфин» для детей 5-6 лет

### Задачи программы «Дельфин» для детей 5-6 лет

| Месяц    | Задачи программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать закреплять у детей правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды.</li> <li>* Воспитывать у детей бережное отношение к спортивному инвентарю.</li> <li>* Закреплять умение детей выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с объяснением инструктора.</li> <li>* Выявление уровня подготовленности детей.</li> <li>* Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.</li> <li>* Обучение детей уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку.</li> <li>* Развитие чувства ритма и умения управлять телом в воде.</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| Октябрь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Формировать у детей умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами на различной глубине.</li> <li>* Формирование умения синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал.</li> <li>* Формировать у детей умения выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.</li> <li>* Развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчики» и ориентироваться под водой.</li> <li>* Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности.</li> <li>* Развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях.</li> <li>* Формировать навык скольжения в воде на груди и на спине.</li> <li>* Развивать координационные возможности в воде: движениями ногами (по типу кроля), движениями руками в плавании на груди и на спине.</li> </ul> |
| Ноябрь   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Развивать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Декабрь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать воспитывать у детей бережное отношение к спортивному инвентарю.</li> <li>* Закреплять умение детей действовать по сигналу инструктора.</li> <li>* 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.</li> <li>* Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения с большей амплитудой движений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Январь   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.</li> <li>* Продолжать формировать у детей умение выполнять силовые упражнения для мышц</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>рук и ног, туловища.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать развивать навык погружения под воду без чувства страха на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Февраль | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений.</li> <li>* Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности.</li> <li>* Продолжать развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях.</li> <li>* Закреплять у детей навык скольжения в воде на груди и на спине.</li> <li>* Продолжать развивать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках, четверках.</li> <li>* Развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.</li> </ul> |
| Март    | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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.</li> <li>* Совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.</li> <li>* Совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.</li> </ul>                                                                                                                       |
| Апрель  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать навык погружения под воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой.</li> <li>* Продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Май     | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать умение детей работать ногами в разных исходных положениях.</li> <li>* Совершенствовать у детей навык скольжения в воде на груди и на спине.</li> <li>* Совершенствовать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках, четверках.</li> <li>* Развивать и совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| Июнь    | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать умение детей выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом и музыкой.</li> <li>* Совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными способами.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Июль    | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать навык погружения под воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой.</li> <li>* Совершенствовать плавательные навыки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Август  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Перспективное планирование по аквааэробике для детей 5-6 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. | 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 сидя и лежа с опорой            | *        | * | * | * | *       | * | * | * |        |   |   |   |         |   |   |   | *      | * | * | * | *       | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | *   | * | * | * | *    | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | 2) имитационные движения для рук сидя и лежа                     |          |   |   |   | *       | * | * | * | *      | * | * | * |         |   |   |   | *      | * | * | * | *       | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | *   | * | * | * | *    | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | 3) дыхательные упражнения                                        | *        | * | * | * | *       | * | * | * | *      | * | * | * | *       | * | * | * | *      | * | * | * | *       | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | *   | * | * | * | *    | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | 4) скольжение с работой ног с подвижной опорой и без нее         |          |   |   |   | *       | * | * | * |        |   |   |   |         |   |   |   | *      | * | * | * |         |   |   | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | *   | * | * | * | *    | * | * | * | *    | * | * | * | *      | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7. | Игровые станции                                                  | /        | / | / | / | /       | / | / | / | /      | / | / | / | /       | / | / | / | /      | / | / | / | /       | / | / | / | /    | / | / | / | /      | / | / | / | /   | / | / | / | /    | / | / | / | /    | / | / | / | /      | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

[illegible]

[illegible]

## Методическое обеспечение

| Сентябрь: Тема «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с надувным кругом – в воде; формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами; развивать навык погружения в воду; формировать навык скольжения на груди с опорой на доску; продолжать закреплять правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды.</p> | <p>Задачи:</p> <p>формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна на различной глубине; формировать умение синхронно выполнять движения в кругу; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду; развивать умение работать ногами сидя; способствовать развитию уверенности и безбоязненному выполнению движений в воде под музыку.</p> | <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений с обручем на суше, с надувным кругом – в воде; продолжать формировать умение синхронно выполнять движения в кругу; формировать навык скольжения на спине с опорой на доску; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.</p> | <p>Задачи:</p> <p>формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног; развивать навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной интенсивности; закреплять умение работать ногами лежа на животе с опорой на доску; развивать умение синхронно выполнять движения в кругу; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p> |
| <p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)</p> <p>2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть</b> на суше без предметов (под музыку)</p> <p>2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть</b> на суше с обручем (под музыку)</p> <p>2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть</b> на суше с обручем (под музыку)</p> <p>2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с</p>                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>надувными кругами (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <p>- ходьба, бег, прыжки в указанном направлении;</p> <p>- «Крокодилы».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- скольжение на груди, с опорой на доску;</p> <p>- выдох в воду через рот «Надуй шар».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- «Водолазы»;</p> <p>- «Хоккей»;</p> <p>- «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег обычный;</p> <p>- ходьба приставным шагом.</p> <p>П/и «Водоворот»</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Свободное плавание</p> | <p>надувными кругами (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <p>- ходьба, бег с высоким подниманием колен в указанном направлении на различной глубине;</p> <p>- «Крабики».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Подводное течение».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- имитационные движения ногами сидя;</p> <p>- выдох в воду через нос «Надуй шар».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- «Водолазы»;</p> <p>- «Хоккей»;</p> <p>- «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</p> <p>- ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Водоворот» (вариант: играть под музыку с увеличивающимся темпом)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> | <p>надувным кругом (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <p>- ходьба, бег, прыжки парами в указанном направлении;</p> <p>- «Крокодилы».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Подводное течение».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- скольжение на спине с опорой на доску;</p> <p>- выдох в воду через рот «Вскипяти воду».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- «Водолазы»;</p> <p>- «Хоккей»;</p> <p>- «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег сгибая ноги назад;</p> <p>- ходьба приставным шагом.</p> <p>П/и «Море волнуется»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> | <p>надувным кругом (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <p>- ходьба, бег с высоким подниманием колен в указанном направлении на различной глубине;</p> <p>- «крабики».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Подводное течение».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску;</p> <p>- выдох в воду через нос «Вскипяти воду».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- «Водолазы»;</p> <p>- «Хоккей»;</p> <p>- «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег сгибая ноги назад;</p> <p>- ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Море волнуется» (вариант: в конце игры – соревнование «Кто дольше продержится под водой»).</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Октябрь: Тема «Подводное путешествие»</b>                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 занятие</b>                                                                                                                          | <b>2 занятие</b>                                                                                                                                 | <b>3 занятие</b>                                                                                                                              | <b>4 занятие</b>                                                                                                                              |
| <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений с мячом на суше, с палкой «нудл» – в воде; развивать умение синхронно выполнять</p> | <p>Задачи:</p> <p>продолжать развивать умение синхронно выполнять движения индивидуально; закреплять умение работать ногами лежа на животе с</p> | <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с палкой – «нудл» – в воде; продолжать формировать</p> | <p>Задачи:</p> <p>формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; развивать умение доставать предметы со дна</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>движения индивидуально под счет инструктора; развивать умение передвижения парами в ластах; формировать умение выполнять имитационные движения руками сидя; продолжать формировать навык скольжения на груди с опорой на доску с задержкой дыхания; продолжать закреплять правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>опорой на бортик; продолжать формировать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; продолжать развивать умение выполнять выдох в воду разной длительности; развивать координационные возможности в воде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>умение выполнять имитационные движения руками сидя; продолжать формировать навык скольжения на груди с работой ног, опираясь на доску с задержкой дыхания; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>бассейна, задерживая дыхание; закреплять умение работать ногами лежа на животе с опорой на бортик; продолжать формировать навык скольжения на груди с работой ног, опираясь на доску с задержкой дыхания; воспитывать выдержку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Кувшинка».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Крокодильчики».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения руками сидя;<br/> - выдох в воду через рот «Длинные водоросли, короткие водоросли»;<br/> - скольжение на груди, с опорой на доску с задержкой дыхания.<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/> - «Искатели клада»;<br/> - «Лопатки»;<br/> - «Моторчики».<br/> <u>Аэробные волны:</u><br/> - бег обычный;<br/> - ходьба шагом галоп;<br/> - плавание парами в ластах.</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть</b> на суше с мячом (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Кувшинка».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Крокодильчики».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик;<br/> - выдох в воду через нос «Длинные водоросли, короткие водоросли»;<br/> - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску.<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/> - «Искатели клада»;<br/> - «Лопатки»;<br/> - «Сильные ноги».<br/> <u>Аэробные волны:</u><br/> - бег, высоко поднимая колени;<br/> - ходьба шагом галоп;<br/> - плавание парами в ластах.</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть</b> на суше с гимнастической палкой (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Кувшинка».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Крокодильчики».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения руками сидя;<br/> - выдох в воду через рот «Пузыри через рот»;<br/> - скольжение на груди, с опорой на доску с задержкой дыхания.<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/> - «Искатели клада»;<br/> - «Лопатки»;<br/> - «Моторчики».<br/> <u>Аэробные волны:</u><br/> - бег обычный;<br/> - ходьба шагом галоп;</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть</b> на суше с гимнастической палкой (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Кувшинка».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Крокодильчики».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску;<br/> - выдох в воду через нос «Пузыри через нос».<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/> - «Искатели клада»;<br/> - «Лопатки»;<br/> - «Сильные ноги».<br/> <u>Аэробные волны:</u><br/> - бег, высоко поднимая колени;<br/> - ходьба шагом галоп;<br/> - плавание парами в ластах.<br/> П/и «Невод» (вариант: выполнять</p> |

|                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| П/и «Подводное течение»<br><b>3.Заключительная часть.</b><br>Свободное плавание с игрушками. | П/и «Подводное течение» (вариант: менять темп бега по сигналу)<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание с игрушками. | - плавание парами в ластах.<br>П/и «Невод»<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание с игрушками. | ходьбой, бегом, прыжками).<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание с игрушками. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Ноябрь: Тема «Морские обитатели»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Задачи:<br>познакомить с комплексом упражнений с обручем на суше, с малым обручем - в воде; развивать умение синхронно выполнять движения парами по сигналу инструктора; формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; продолжать развивать навык выполнения плавного выдоха в воду; способствовать эмоциональному благополучию при выполнении упражнений в водной среде. | Задачи:<br>продолжать развивать умение синхронно выполнять движения парами по сигналу инструктора; продолжать формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; развивать навык погружения в воду, выполняя сборку конструктора, умение ориентироваться под водой; продолжать формировать умение безбоязненно двигаться в воде под музыку; воспитывать самостоятельность. | Задачи:<br>продолжать формировать навык скольжения на спине с опорой на доску; формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; продолжать развивать навык выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; воспитывать настойчивость в преодолении трудностей. | Задачи:<br>формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; развивать навык погружения в воду, выполняя сборку конструктора, умение ориентироваться под водой; продолжать формировать навык скольжения на спине с опорой на доску; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. |
| Структура:<br><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с обручем (под музыку)<br><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)<br><u>Передвижения:</u><br>- передвижение в упоре на коленях;<br>- «Крабики».<br><u>Элементы синхронного плавания:</u><br>- «Звездочки».<br><u>Подготовительные упражнения:</u><br>- «Морская звезда».                                                   | Структура:<br><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с обручем (под музыку)<br><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)<br><u>Передвижения:</u><br>- передвижение парами в упоре на коленях;<br>- «Крабики».<br><u>Элементы синхронного плавания:</u><br>- «Звездочки».<br><u>Подготовительные упражнения:</u>                                                               | Структура:<br><b>1.Вводная часть</b> на суше с обручем (под музыку)<br><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)<br><u>Передвижения:</u><br>- ходьба и бег прямыми ногами вперед;<br>- «Крабики».<br><u>Элементы синхронного плавания:</u><br>- «Звездочки».<br><u>Подготовительные упражнения:</u>                                   | Структура:<br><b>1.Вводная часть</b> на суше с обручем (под музыку)<br><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)<br><u>Передвижения:</u><br>- ходьба и бег прямыми ногами вперед;<br>- «Крабики».<br><u>Элементы синхронного плавания:</u><br>- «Звездочки».<br><u>Подготовительные упражнения:</u>                                                                      |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные движения руками лежа на животе;</li> <li>- выдох в воду через рот «Длинный выдох».</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение со сборкой конструктора «Построим пещеру для рыб»;</li> <li>- «Бокс»;</li> <li>- «Художники».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный;</li> <li>- ходьба шагом галоп.</li> </ul> <p>П/и «Кто быстрее спрячется под воду»</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b><br/>Игра малой подвижности «Покажи морского обитателя»</p> | <p>- «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные движения руками лежа на животе;</li> <li>- выдох в воду через нос «Длинный выдох».</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение со сборкой конструктора «Построим пещеру для рыб»;</li> <li>- «Бокс»;</li> <li>- «Художники».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, сгибая ноги назад;</li> <li>- ходьба шагом галоп.</li> </ul> <p>П/и «Кто быстрее спрячется под воду» (вариант: выполнять командами)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Свободное плавание</p> | <p>- «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные движения руками лежа на животе;</li> <li>- выдох в воду через рот «Самый длинный выдох».</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение со сборкой конструктора «Цветные пещеры»;</li> <li>- «Мяч на дно»;</li> <li>- «Художники».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный;</li> <li>- ходьба шагом галоп.</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с обручем»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Игра малой подвижности «Покажи морского обитателя»</p> | <p>- «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные движения руками лежа на животе;</li> <li>- выдох в воду через нос «Самый длинный выдох».</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение со сборкой конструктора «Цветные пещеры»;</li> <li>- «Мяч на дно»;</li> <li>- «Художники».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, сгибая ноги назад;</li> <li>- ходьба шагом галоп.</li> </ul> <p>П/и «Ловишка с обручем» (вариант: ввести двух ловишек).</p> <p><b>3.Заключительная часть</b><br/>Свободное плавание</p> |
| <b>Декабрь: Тема «Веселые соревнования»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>1 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4 итоговое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с надувным кругом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в воде; передвигаться по дну бассейна на различной глубине с дыхательными упражнениями;</li> </ul> <p>развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; продолжать развивать умение плавать тройками в ластах; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Задачи:</p> <p>продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; продолжать развивать навык погружения в воду без чувства страха закреплять умение ориентироваться под водой, доставать игрушки со дна бассейна; закреплять умение выполнять плавный выдох в воду; закреплять умение действовать по сигналу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Задачи:</p> <p>закреплять умение выполнять упражнения на суше и в воде, выдерживая ритм движения в сопровождении музыки; продолжать формировать умение синхронно выполнять движения в кругу; развивать навык выполнения выдоха в воду разной длительности; продолжать развивать навык погружения в воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной интенсивности; закреплять умение ориентироваться под водой, доставать игрушки со дна бассейна; развивать умение синхронно выполнять движения в кругу; воспитывать самостоятельность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| воду; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом под счет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | продолжать развивать умение плавать тройками в ластах; развивать координационные возможности в воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под счет)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку)</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Фонтан».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Крокодильчики».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- выдох в воду через рот «Длинный поезд».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто больше?»;</p> <p>- «Выжималки»;</p> <p>- «Ракета»</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег обычный;</p> <p>- ходьба приставным шагом;</p> <p>- плавание в ластах тройками.</p> <p>П/и «Водное поло»</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игра – соревнование «Пройди – не урони!»</p> | <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под счет)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку)</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Фонтан».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Крокодильчики».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- выдох в воду через нос «Длинный поезд».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто больше?»;</p> <p>- «Выжималки»;</p> <p>- «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, высоко поднимая колени;</p> <p>- ходьба шагом галоп;</p> <p>- плавание в ластах тройками.</p> <p>П/и «Водное поло» (вариант: ввести два мяча)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> | <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под счет)</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Фонтан».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Крокодильчики».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- соревнование: выдох в воду через рот и нос «Самый длинный выдох».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто быстрее и больше?»</p> <p>- «Слалом»;</p> <p>- «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег обычный;</p> <p>- ходьба приставным шагом;</p> <p>- плавание в ластах тройками.</p> <p>П/и «Водный волейбол»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игра – соревнование «Пройди – не урони!»</p> | <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под счет)</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Фонтан».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Крокодильчики».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <p>- соревнование: выдох в воду через рот и нос «Самые большие пузыри», «Самые маленькие пузыри».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто быстрее и больше?»</p> <p>- «Слалом»;</p> <p>- «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, высоко поднимая колени;</p> <p>- ходьба шагом галоп;</p> <p>- плавание в ластах тройками.</p> <p>П/и «Водный волейбол» (вариант: ввести большое количество мячей).</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> |

**Январь: Тема «В гостях у Нептуна»**

| 1 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с малым обручем - в воде; развивать плавательные навыки через разучивание индивидуальных синхронных упражнений; продолжать развивать навык погружения в воду без чувства страха на задержке дыхания, умение ориентироваться под водой, собирать мозаику; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами сидя, закреплять умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом с помощью музыки.</p> | <p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение выполнять упражнения с большой амплитудой; закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна на различной глубине с дыхательными упражнениями; закреплять умение ориентироваться под водой, собирать мозаику; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; закреплять умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; развивать умение работать ногами сидя; закреплять умение действовать по сигналу.</p> | <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с палкой – «нудл» - в воде; закреплять умение выполнять упражнения в воде, выдерживая ритм движения в сопровождении счета; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; продолжать развивать навык погружения в воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой; развивать координационные возможности в воде.</p> | <p>Задачи:</p> <p>формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; закреплять умение ориентироваться под водой, собирать мозаику; закреплять умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; закреплять умение работать ногами лежа на спине с опорой на доску; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p> |
| <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u></p> <p>- ходьба, бег с захлестом с остановкой по сигналу и выдохом в воду;</p> <p>- «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Морской ежик».</p>                                                                                                                                                                                 | <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u></p> <p>- ходьба, бег спиной вперед с остановкой по сигналу и выдохом в воду;</p> <p>- «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Морской ежик».</p>                                                                                                                       | <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку)</p> <p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u></p> <p>- ходьба, бег с захлестом с остановкой по сигналу и выдохом в воду;</p> <p>- «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Морской ежик».</p>                                                             | <p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку)</p> <p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u></p> <p>- ходьба, бег с захлестом с остановкой по сигналу и выдохом в воду;</p> <p>- «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <p>- «Морской ежик».</p>                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- «Катамаран» - лежа на спине на нудле, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди</p> <p>- «Печем бублики для мамы» - на полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения</u><br/>(«Покажем Нептуну, что мы умеем»):</p> <p>- имитационные движения ногами сидя;</p> <p>- имитационные движения руками лежа на животе;</p> <p>- выдох в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>-соревнование: погружение в воду, сборка мозаики «Собери замок для Нептуна»;</p> <p>- соревнование: «Поющие фонтаны»;</p> <p>- «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег обычный;</p> <p>- ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Преодолей препятствие»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p> | <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения</u><br/>(«Покажем Нептуну, что мы умеем»):</p> <p>- имитационные движения ногами сидя;</p> <p>- имитационные движения руками лежа на животе;</p> <p>- выдох в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>-соревнование: погружение в воду, сборка мозаики «Собери замок для Нептуна»;</p> <p>- соревнование: «Поющие фонтаны»;</p> <p>- «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</p> <p>- ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Преодолей препятствие» (вариант: соревнования парами)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p> | <p>- «Катамаран» - лежа на спине на нудле, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди</p> <p>- «Печем бублики для мамы» - на полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения</u><br/>(«Покажем Нептуну, что мы умеем»):</p> <p>- имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску;</p> <p>- имитационные движения руками лежа на спине;</p> <p>- выдох в воду «Длинные, короткие водоросли».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- соревнование: погружение в воду, сборка мозаики «Картина для Нептуна»;</p> <p>- «Скалолаз»;</p> <p>- соревнование: «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</p> <p>- ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Гусеница» (вариант: ввести ловишку – «Нептуна», который будет ловить последнего игрока в «гусенице»).</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p> | <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <p>- «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения</u><br/>(«Покажем Нептуну, что мы умеем»):</p> <p>- имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску;</p> <p>- имитационные движения руками лежа на спине;</p> <p>- выдох в воду «Длинные, короткие водоросли».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- соревнование: погружение в воду, сборка мозаики «Картина для Нептуна»;</p> <p>- «Скалолаз»;</p> <p>- соревнование: «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</p> <p>- ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Гусеница» (вариант: ввести ловишку – «Нептуна», который будет ловить последнего игрока в «гусенице»).</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Февраль: Тема «Тренировка пловцов»</b> |                                          |                                     |                                         |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>1 занятие</b>                          | <b>2 занятие</b>                         | <b>3 занятие</b>                    | <b>4 занятие</b>                        |
| Задачи:<br>познакомить с комплексом       | Задачи:<br>продолжать формировать умение | Задачи:<br>познакомить с комплексом | Задачи:<br>формировать умение выполнять |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>упражнений без предметов на суше, с надувным кругом – в воде; развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в парах; продолжать развивать умение передвигаться в воде тройками в ластах; формировать навык скольжения на груди без опоры с работой ног; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом с помощью музыки.</p>                                                                                                                                                                                    | <p>выполнять упражнения с большой амплитудой; закреплять умение ориентироваться под водой, доставать предметы со дна бассейна; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; формировать навык скольжения на груди без опоры с работой ног; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; развивать скорость передвижения в воде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>упражнений с гимнастической палкой на суше, с надувным кругом - в воде; закреплять умение при выполнении упражнений на суше и в воде переходить от одного темпа к другому; формировать навык скольжения на спине без опоры с работой ног; развивать умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; продолжать развивать умение передвигаться в воде тройками с досками; развивать координационные возможности в воде.</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в парах; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; формировать навык скольжения на спине без опоры с работой ног; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску; развивать умение осуществлять самоконтроль.</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/>         - «Катамаран».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/>         - «Стрелочка».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/>         - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик;<br/>         - выдох в воду «Вскипяти воду»;<br/>         - скольжение на груди без опоры с работой ног.<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/>         - погружение с доставанием предметов со дна бассейна «Достань кольцо»;</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/>         - «Катамаран».<br/>         - «Печем бублики для папы» - руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя<br/>         - «Водоворот» - сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/>         - «Стрелочка».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/>         - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик;<br/>         - выдох в воду «Много, мало</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/>         - «Катамаран».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/>         - «Морская звезда».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/>         - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик;<br/>         - выдох в воду «Вскипяти воду»;<br/>         - скольжение на спине без опоры с работой ног.<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/>         - соревнование: «Кто быстрее достанет игрушку»;<br/>         - «Лопатки»;</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше без предметов (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/>         - «Катамаран».<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/>         - «Морская звезда».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/>         - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик;<br/>         - выдох в воду «Длинные, короткие дорожки»;<br/>         - скольжение на спине без опоры с работой ног.<br/> <u>Упражнения по станциям:</u><br/>         - соревнование: «Кто больше достанет мячей»;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- «Мяч на дно»;</p> <p>- «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, высоко поднимая колени;</p> <p>- ходьба приставным шагом;</p> <p>- плавание тройками в ластах.</p> <p>П/и «Веселые дельфины»</p> <p><b>3.Заключительная часть.</b></p> <p>Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p> | <p>пузырей»;</p> <p>- скольжение на груди без опоры с работой ног.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <p>- погружение с доставанием предметов со дна бассейна «Достань игрушку»;</p> <p>- «Бокс»;</p> <p>- «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</p> <p>- ходьба приставным шагом;</p> <p>- плавание тройками в ластах.</p> <p>П/и «Веселые дельфины» (вариант: соревнования парами)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с плавающими игрушками</p> | <p>- «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- прыжки с ноги на ногу;</p> <p>- ходьба приставным шагом;</p> <p>- плавание тройками с досками.</p> <p>П/и «Пароход»</p> <p><u>«Разноцветный серфинг» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа ног кролем, руки держат нудл</u></p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с плавающими игрушками.</p> | <p>- «Бокс»;</p> <p>- «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</p> <p>- ходьба приставным шагом;</p> <p>- плавание тройками с досками.</p> <p>П/и «Пароход»</p> <p>П/и «Буксир»</p> <p>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».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с плавающими игрушками</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <i>Март: Тема «Моряки»</i>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 занятие                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 занятие                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений с мячом на суше и в воде; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; совершенствовать навык погружения в воду на задержке дыхания с выдохом в воду;</p> | <p>Задачи:</p> <p>совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна разными способами в сочетании с дыхательными упражнениями; закреплять умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с</p> | <p>Задачи:</p> <p>совершенствовать умение выдерживать ритм движения в сопровождении подсчета; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с</p> | <p>Задачи:</p> <p>формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной длительности;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>совершенствовать умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать передвижения в воде четверками с досками; воспитывать выдержку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>опорой на доску; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать умение выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, счета; развивать скорость передвижения в воде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>опорой на бортик; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на спине с опорой на доску; закреплять навык погружения в воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой (собирать конструктор); упражнять в умении действовать по сигналу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на спине с опорой на доску воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с мячом (под счет)<br/> <u>Передвижения:</u><br/> - ходьба боком приставным шагом, бег боковым галопом правым и левым боком с остановкой и нырянием с выдохом в воду;<br/> - «Тюлени».<br/> -«Морской конек»<br/> Полуприсед. Нудл между ног.<br/> Прыжки с продвижением вперед.<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Хоровод осьминогов».<br/> - «Моторчик парохода»<br/> Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Поплавок».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску;<br/> - имитационные движения руками</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с мячом (под счет)<br/> <u>Передвижения:</u><br/> - ходьба боком приставным шагом, бег боковым галопом правым и левым боком с остановкой и нырянием с выдохом в воду;<br/> - «Тюлени».<br/> -«Морской конек»<br/> Полуприсед. Нудл между ног.<br/> Прыжки с продвижением вперед<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Хоровод осьминогов».<br/> - «Винтики»<br/> Лежа на груди, руки держат нудл.<br/> Поворот с груди на спину.<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Поплавок».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под счет)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с мячом (под музыку)<br/> <u>Передвижения:</u><br/> - ходьба боком приставным шагом, прыжки боком влево и вправо с остановкой и нырянием с выдохом в воду;<br/> - «Тюлени».<br/> -«Морской конек»<br/> Полуприсед. Нудл между ног.<br/> Прыжки с продвижением вперед<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Хоровод осьминогов». - «Винтики»<br/> Лежа на груди, руки держат нудл.<br/> Поворот с груди на спину.<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Поплавок».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под счет)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с мячом (под музыку)<br/> <u>Передвижения:</u><br/> - ходьба боком приставным шагом, прыжки боком влево и вправо с остановкой и нырянием с выдохом в воду;<br/> - «Тюлени».<br/> -«Морской конек»<br/> Полуприсед. Нудл между ног.<br/> Прыжки с продвижением вперед<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Хоровод осьминогов». - «Винтики»<br/> Лежа на груди, руки держат нудл.<br/> Поворот с груди на спину.<br/> <u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Поплавок».<br/> <u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>лежа на животе с опорой на доску;<br/>- выдох в воду через рот;<br/><u>Упражнения по станциям:</u><br/>- «Водолазы»;<br/>- «Выжималки»;<br/>- «Моторчики».<br/><u>Аэробные волны:</u><br/>- бег, взявшись за руки в шеренгу;<br/>- прыжки с ноги на ногу;<br/>- плавание тройками с досками.<br/>П/и «Талисман на корабле»<br/><b>3.Заключительная часть</b><br/>Свободное плавание, игры с мячами</p> | <p>лежа на животе с опорой на доску;<br/>- выдох в воду «Много, мало пузырей»;<br/><u>Упражнения по станциям:</u><br/>- «Водолазы»;<br/>- «Поющие фонтаны»;<br/>- «Сильные ноги».<br/><u>Аэробные волны:</u><br/>- бег обычный;<br/>- бег подскоками;<br/>- плавание тройками досками.<br/>П/и «Талисман на корабле»<br/><b>3.Заключительная часть</b><br/>Свободное плавание, игры с мячами</p> | <p>лежа на спине с опорой на доску;<br/>- выдох в воду через нос;<br/><u>Упражнения по станциям:</u><br/>- соревнование: «Кто быстрее построит замок»;<br/>- «Выжималки»;<br/>- «Ракета».<br/><u>Аэробные волны:</u><br/>- бег, взявшись за руки в шеренгу;<br/>- прыжки с ноги на ногу;<br/>- плавание четверками с досками.<br/>П/и «Мельница»<br/><b>3.Заключительная часть</b><br/>Свободное плавание, игры с мячами</p> | <p>лежа на спине с опорой на доску;<br/>- выдох в воду «Длинные, короткие выдохи»;<br/><u>Упражнения по станциям:</u><br/>- соревнование: «Кто быстрее построит замок»;<br/>- «Поющие фонтаны»;<br/>- «Художники».<br/><u>Аэробные волны:</u><br/>- бег обычный;<br/>- бег подскоками;<br/>- плавание четверками с досками.<br/>П/и «Мельница»<br/><b>3.Заключительная часть</b><br/>Свободное плавание, игры с мячами</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <i><b>Апрель: Тема «Остров сокровищ»</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>3 занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4 итоговое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Задачи:<br/>познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с палкой «нудл» - в воде; развивать умение синхронно выполнять движения индивидуально под счет инструктора; совершенствовать умение передвижения четверками в ластах; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на груди; упражнять в умении выполнять имитационные движения ногами, лежа на груди с опорой на бортик; закреплять навык скольжения на</p> | <p>Задачи:<br/>закреплять умение синхронно выполнять движения индивидуально; совершенствовать умение передвижения четверками в ластах; упражнять в умении выполнять имитационные движения ногами, лежа на груди с опорой на бортик; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на груди; закреплять навык скольжения на груди с работой ног без опоры с дыханием; упражнять в умении выполнять выдох в воду разной</p> | <p>Задачи:<br/>совершенствовать умение передвижения четверками с досками; упражнять в умении выполнять имитационные движения руками лежа на спине; упражнять в умении выполнять имитационные движения ногами, лежа на спине с опорой на бортик; упражнять в умении выполнять выдох в воду разной длительности; закреплять навык скольжения на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; формировать</p> | <p>Задачи:<br/>совершенствовать выполнение силовых упражнений для мышц рук, ног, туловища; упражнять в умении доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; упражнять в умении выполнять имитационные движения руками, лежа на спине; совершенствовать работу ног, лежа на спине с опорой на бортик; закреплять навык скольжения на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания; упражнять в передвижении четверками с досками ; воспитывать выдержку.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>груди с работой ног без опоры на задержке дыхания; поощрять самоконтроль за выполнением упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>интенсивности; развивать координационные возможности в воде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>устойчивый интерес к занятиям по плаванию.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Часики».<br/> - «Футболист» - держась за нудл, выполнять движения ног в различных направлениях<br/> - «Солнышко» - держась за нудл круговые движения ног в различных суставах.</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на груди с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску;<br/> - выдох в воду через рот;<br/> - скольжение на груди с работой ног без опоры на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u><br/> - доставание предметов со дна бассейна «В поисках сокровищ»;<br/> - «Скалолазы»;<br/> - «Художники».</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Часики».<br/> - «Футболист» - держась за нудл, выполнять движения ног в различных направлениях<br/> - «Солнышко» - держась за нудл круговые движения ног в различных суставах.</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на груди с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску;<br/> - выдох в воду через рот «Много, мало пузырей»;<br/> - скольжение на груди с работой ног без опоры с дыханием.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u><br/> - доставание предметов со дна бассейна «В поисках сокровищ»;<br/> - «Поющие фонтаны»;<br/> - «Художники».</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Часики».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску;<br/> - выдох в воду через нос «Длинные, короткие выдохи»;<br/> - скольжение на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u><br/> - соревнование: «Кто больше соберет монет»;<br/> - «Скалолазы»;<br/> - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u><br/> - бег, взявшись за руки в шеренгу;<br/> - бег в полуприседе;<br/> - плавание четверками в ластах.</p> <p>П/и «Пароход»<br/> П/и «Скачки» на нудлах</p> | <p>Структура:<br/> <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку)<br/> <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку)<br/> <u>Элементы синхронного плавания:</u><br/> - «Часики».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u><br/> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u><br/> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик;<br/> - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску;<br/> - выдох в воду через нос;<br/> - скольжение на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u><br/> - соревнование: «Кто больше соберет монет»;<br/> - «Поющие фонтаны»;<br/> - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u><br/> - бег, взявшись за руки в шеренгу;<br/> - бег в полуприседе;<br/> - плавание четверками в ластах.</p> <p>П/и «Пароход»<br/> П/и «Скачки» на нудлах<br/> Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем</p> |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Аэробные волны:</u><br>- бег обычный;<br>- бег, взявшись за руки в шеренгу;<br>- плавание парами в ластах.<br>П/и «Веселые дельфины» (вариант: соревнования команд)<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание | <u>Аэробные волны:</u><br>- бег обычный;<br>- бег в полуприседе;<br>- плавание парами в ластах.<br>П/и «Веселые дельфины» (вариант: индивидуальные соревнования)<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание | 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.<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание | «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. Можете посоревноваться с ним, устроив почти настоящие скачки.<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <i>Май-август: Тема «Все мы любим поиграть»</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Задачи:<br>познакомить с комплексом упражнений с обручем на суше, с малым обручем - в воде;<br>продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в парах;<br>совершенствовать умение плавать в ластах четверками; упражнять в умении выполнять имитационные движения руками лежа на груди; закреплять умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на груди; совершенствовать навык выполнения плавного выдоха в воду; развивать навыки самоконтроля. | Задачи:<br>совершенствовать навык плавания четверками в ластах;<br>совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на груди; совершенствовать умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на груди; совершенствовать навык погружения в воду, выполняя сборку конструктора, умение ориентироваться под водой; совершенствовать умение выдерживать ритм движения в сопровождении музыки; воспитывать самостоятельность. | Задачи:<br>продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу;<br>совершенствовать навык плавания четверками с досками; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; закреплять умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на спине; продолжать развивать навык выполнения плавного выдоха в воду разной интенсивности и длительности; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; воспитывать настойчивость в преодолении трудностей. | Задачи:<br>совершенствовать навык плавания четверками с досками; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на спине; совершенствовать умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на спине; совершенствовать навык погружения в воду, выполняя сборку мозаики, умения ориентироваться под водой; совершенствовать умение переходить от одного темпа к другому при выполнении движений. |
| Структура:<br><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Структура:<br><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Структура:<br><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Структура:<br><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>обручем (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег на прямых ногах с остановкой по сигналу и нырянием;</li> <li>- «Лягушки».</li> </ul> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Катамаран».</li> </ul> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Морская звезда».</li> </ul> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом</li> <li>- имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску;</li> <li>- «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл</li> <li>- выдох в воду через рот «Одинаковые пузыри»;</li> <li>- плавание на груди с задержкой дыхания.</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Водолазы»;</li> <li>- «Мяч на дно»;</li> <li>- «Моторчики».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</li> <li>- бег подскоками;</li> <li>- плавание четверками в ластах.</li> </ul> | <p>обручем (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег на прямых ногах с остановкой по сигналу и нырянием;</li> <li>- «Лягушки».</li> </ul> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Катамаран».</li> </ul> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Морская звезда».</li> </ul> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом</li> <li>- имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску;</li> <li>- «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл</li> <li>- выдох в воду через нос «Одинаковые пузыри»;</li> <li>- плавание на груди с задержкой дыхания.</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду, сборка конструктора «Построй поезд»;</li> <li>- «Бокс»;</li> <li>- «Сильные ноги».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег в полуприседе;</li> </ul> | <p>обручем (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, бег с захлестом с остановкой по сигналу и нырянием;</li> <li>- «Тюлени».</li> </ul> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Карусель».</li> </ul> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Морская звезда».</li> </ul> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом</li> <li>- имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску;</li> <li>- «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл</li> <li>- выдох в воду через рот «Длинные, короткие водоросли»;</li> <li>- плавание спине на задержке дыхания.</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Водолазы»;</li> <li>- «Мяч на дно»;</li> <li>- «Моторчики».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, взявшись за руки в шеренгу;</li> <li>- бег подскоками;</li> </ul> | <p>обручем (под музыку)</p> <p><b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, бег с захлестом с остановкой по сигналу и нырянием;</li> <li>- «Тюлени».</li> </ul> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Карусель».</li> </ul> <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Морская звезда».</li> </ul> <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом</li> <li>- имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску;</li> <li>- «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл</li> <li>- выдох в воду через нос «Маленькие, большие пузыри»;</li> <li>- плавание на спине на задержке дыхания.</li> </ul> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнование: «Кто быстрее построит поезд»;</li> <li>- «Бокс»;</li> <li>- «Сильные ноги».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, высоко поднимая колени;</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| П/и «Преодолей препятствие»<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание в ластах. | - плавание четверками в ластах.<br>П/и «Преодолей препятствие»<br>(вариант: соревнования<br>четверками)<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание в ластах. | - плавание четверками с досками.<br>П/и «Ловишка с обручем»<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание с досками. | - бег в полуприседе;<br>- плавание четверками с досками.<br>П/и «Ловишка с обручем»(вариант:<br>ввести несколько ловишек)<br><b>3.Заключительная часть</b><br>Свободное плавание с досками. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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<br>Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стартовый                 | <u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю;</li><li>- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, понимания ценности жизни и здоровья;</li><li>- способствовать воспитанию безопасного поведения;</li><li>- способствовать воспитанию потребности в регулярных физических упражнениях.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Базовый                   | <u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю;</li><li>- способствовать воспитанию безопасного поведения;</li><li>- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, понимания ценности жизни и здоровья;</li><li>- способствовать воспитанию культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;</li><li>- воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям;</li><li>- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</li></ul> |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Углубленный | <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю;</li> <li>- способствовать воспитанию безопасного поведения;</li> <li>- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, понимания ценности жизни и здоровья;</li> <li>- способствовать воспитанию культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;</li> <li>- воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность, стремление к командному взаимодействию, умение адаптироваться к новым условиям</li> <li>- способствовать воспитанию сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;</li> <li>- способствовать воспитанию интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;</li> <li>- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом</li> </ul> <p>воспитание желания заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.</p> |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **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

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности* (карты наблюдений в соответствии с задачами Программы)

### **Ожидаемый результат освоения программы детьми 6-ти 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. | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в бассейне</li> <li>- теоретические и практические основы освоения водного пространства</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно, без боязни передвигаться по дну различными способами на различной глубине</li> <li>– синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал</li> <li>– погружаться в воду «поплавок», «морская звезда», «медуза», открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</li> <li>– выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– 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</li> <li>– лежать на груди с опорой рук на доску</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координационных способностей</li> <li>– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)</li> <li>– развитие костно-мышечного корсета</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой</li> <li>- устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации поставленной задачи</li> <li>- работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог</li> <li>- бережно относиться к спортивному инвентарю</li> </ul> <p><b>Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья</b></p> |
| Базовый                   | Создание условий для повышения эффективности оздоровления и                                                                      | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в бассейне</li> <li>- теоретические и практические основы освоения водного пространства</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (аквааэробика) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения с элементами аквааэробики</li> <li>– 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</li> <li>– синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал</li> <li>– погружаться в воду «поплавок», «морская звезда», «медуза», открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание</li> <li>– выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями</li> <li>– скользить в воде на спине</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде</li> <li>– развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия</li> <li>– развитие навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)</li> <li>– развитие костно-мышечного корсета</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог</li> <li>– проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</li> <li>– получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой</li> <li>– бережно относиться к спортивному инвентарю</li> </ul> <p><b>Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья</b></p> |
| Углубленный | Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с                  | <p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в бассейне</li> <li>- теоретические и практические основы освоения водного пространства</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения с элементами аквааэробики</li> <li>– 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</li> <li>– синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал</li> <li>– погружаться в воду «поплавок», «морская звезда», «медуза», открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (аквааэробика)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями</li> <li>– скользить в воде на спине</li> <li>– работать ногами при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде</li> <li>– развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия</li> <li>– развитие навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)</li> <li>– развитие костно-мышечного корсета</li> <li>– развитие силы мышц рук, плечевого пояса, спины, ног во время движений в воде</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог</li> <li>– проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</li> <li>– получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой</li> <li>– бережно относиться к спортивному инвентарю</li> </ul> <p><b>Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья</b></p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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                       |
|-------------------------|-------------------------|
| $\frac{4,9}{4,0 - 5,8}$ | $\frac{4,3}{3,4 - 5,3}$ |

#### 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                       |
| $\frac{3,7}{2,9 - 4,5}$ | $\frac{3,5}{2,5 - 4,5}$ |

#### 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                             |
|---------------------------|-------------------------------|
| $\frac{10,0}{7,4 - 12,6}$ | $\frac{8,2 - 9,0}{5,8 - 1,8}$ |

#### 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                       |
|-------------------------------|-------------------------|
| $\frac{3,2 - 3,6}{2,8 - 4,0}$ | $\frac{3,2}{2,6 - 3,8}$ |

#### 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.

### Формы отслеживания результатов реализации программы и оценочные материалы

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы (выставки, фестивали, соревнования и т.д.)*

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»<br>10 сек | Примечание |
|--------------|---------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|--------------------------|------------|
|              |                           | Тест 1, сек                                        | Тест 2, сек                 | Тест 3, сек           | Тест 4, сек | Тест 5, кол-во           |            |

## 8. 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 котики»- 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. «Силичи» - 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 каждым 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.

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

## КОНСПЕКТЫ ПРАЗДНИКОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ

### Конспект по плаванию с элементами аквааэробики «На олимпийских играх» (с надувной игрушкой)

**Оборудование:** резиновые надувные игрушки, доски для плавания, конструктор, медали с лентами.

#### Задачи:

1. Разучить комплекс с игрушкой на суше.
2. Совершенствовать различные виды передвижений по дну бассейна.
3. Ознакомить с элементами синхронного плавания.
4. Совершенствовать плавание на груди с работой рук и ног.
5. Развивать ловкость, силу и быстроту.

**Игровая мотивация:** *«Ребята, сегодня мы идем на соревнования олимпийцев. А в руках у нас игрушки – талисманы олимпийских игр».*

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дозировка                                                                                                           | Организационно-метод. указания                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>I часть</u></b><br>Построение доля упражнений на суше с игрушкой.<br>ОРУ на суше:<br><i>1. «Идем в олимпийский бассейн»</i><br>Ходьба с игрушкой в руках вокруг бассейна.<br><i>2. «Покажем талисманчик зрителям»</i><br>И.п. – стойка, игрушка внизу<br>1 – игрушка вперед<br>2 – вверх<br>3 – вперед<br>4 – И.п.<br><i>3. «Поприветствуем зрителей»</i><br>Игрушка на полу. Скрестные движения руками внизу – вперед – вверх.<br><i>4. «Среди зрителей на трибунах: сильные штангисты»</i><br>И.п. – стойка, руки в стороны<br>1,2 – согнуть к плечам<br>3,4 – И.п.<br><i>5. «...а также боксеры»</i><br>И.п. – полуприсед, ноги врозь<br>Имитация движения «бокс»<br><i>6. «...высокие волейболисты и баскетболисты»</i><br>И.п. – стойка, руки вперед «стрелочкой»<br>1,2 – подняться на носки<br>3,4 – И.п.<br><i>7. «...и прославленные пловцы»</i><br>Имитационные движения кроль, брасс на месте.<br><i>8. «Хорошее настроение»</i><br>Прыжки на месте, руки в стороны, хлопок над головой. | 10 – 15"<br><br>20 – 30"<br>8 счетов<br><br>8 счетов<br>8 счетов<br>4 счета<br>4 счета<br>8 – 16 счетов<br>8 счетов | Спину прямо<br><br>По резиновым коврикам<br>Руки прямые<br><br>Вперед не наклоняться<br><br>Можно с полуприседом<br><br>Резкие и быстрые движения<br><br>Тянемся вверх, выше на носки<br><br>С полуприседами<br>Руки прямые |
| <b><u>II часть</u></b><br>Вход в воду. «Заходим в бассейн»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Поднимаемся по ступеньками»<br>Ходьба: а) высоко поднимая колено.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20 - 30"                                                   | Игрушка впереди                                                                                            |
| 2. «Проходим между рядами»<br>б) приставным шагом правым и левым боком<br>Игрушки положить в плавающий обруч в середине бассейна.                                                                                                                                                                                                         | 15 – 20"<br>5 – 10"                                        | Игрушку к груди                                                                                            |
| 3. «Показательные выступления морских животных»:<br>а) «крабики» (ходьба по дну «крабиками»);<br>б) «крокодильчики» (ходьба «крокодильчиками»<br>в) «красивые рыбки» (выдохи в воду);<br>г) «морские коньки» (выпрыгивание вверх из приседа с опорой о бортик и без опоры);<br>д) «дельфины» (движение «дельфином», руки вдоль туловища). | 15 – 20"<br>20 – 25"<br>8 – 10 р.<br>8 – 10 р.<br>30 – 40" | Упор руками сзади, ноги впереди<br><br>Носки оттянуты<br>Видны пузыри<br>Выше выпрыгиваем<br>Голова в воде |
| 4. Выступают спортсменки, занимающиеся синхронным плаванием:<br>а) И.п. – стоя в кругу, держась за руки: «звездочка» на груди;<br>б) И.п. – упор сзади в центре, работа ног кролем;<br>в) ходьба в приседе, держась за руки, вправо и влево;<br>г) И.п. – упор сзади, ногу вверх над водой, вращение вокруг себя;<br>д) «Поплавок»        | 5 – 8 сек<br>8 – 10 сек<br>15 – 20"<br>15 – 20"            | Игрушки в обруче в центре<br>Колени не показывать<br><br>Носок оттянуть                                    |
| 5. П/и «Прокати игрушку» ( игрушка на плавательной доске, ходьба и бег по бассейну, проходя сквозь стоящие обручи)                                                                                                                                                                                                                        | 1 – 1,5'                                                   | Вокруг игрушек<br>Стараться не уронить игрушку в воду                                                      |
| 6. «Начинаются соревнования пловцов» (аэробные волны):<br>а) «стрелочка» на груди с работой ног;<br>б) «стрелочка» на спине с работой ног;<br>в) скольжение на груди, одна рука вверх;<br>г) плавание кролем на груди с работой рук и ног выдохом в воду и задержке дыхания.                                                              | 2 р.<br>1 – 2 р.<br>2 р.<br>2 р.                           | Ноги в коленях не сгибать, руки прямые                                                                     |
| 7. «Выходят на площадку ватерполисты»<br>П/и «Водное поло» (двусторонняя игра, сидя на кругах).                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            | Соблюдать правила игры                                                                                     |
| 8. «Спортсмены готовятся к награждению»<br>Бассейн делится на 2 части:<br>1. Нырание с доставанием медалей со дна бассейна.<br>2. Строим пьедестал из конструктора на бортике.                                                                                                                                                            | 3 – 4'                                                     | Складываем на бортик                                                                                       |
| 9. «Награждение». Медалью награждается игрушка (ленточкой вешается на шею) и располагается на пьедестале.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 x 1,5'                                                   |                                                                                                            |
| 10. Свободное плавание (с игрушкой или без нее).<br>Выход из воду. Игрушки остаются на бортике до следующего занятия. Обливание холодной водой.                                                                                                                                                                                           | 1'<br>1 – 1,30'<br>15 - 20"                                | Выходим осторожно                                                                                          |

## Конспект праздника по плаванию с элементами аквааэробики «Нептун встречает Новый год»

Дети под веселую музыку заходят в бассейн, встают вокруг него.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите, какой красивый у нас сегодня бассейн. К нам приходит Новый год! Но чего - то в нашем бассейне для праздника не ... хватает. ...У нас нет новогодней Елки. А найти ёлочку мы можем только в сказке. Вы готовы отправиться в путь? Тогда садимся в сани с бубенцами и поехали.

Звучит песня композитора Филиппенко «Сани с бубенцами».

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики на резиновых ковриках (комплекс № 1, без предметов).

Мигает свет, звучит волшебная музыка. Входит Дед Мороз.

**Дед Мороз:** Здравствуйте, гости. Здравствуйте, мои дорогие маленькие друзья. С Новым годом! С Новым счастьем! Через все прошел преграды, знал, что здесь мне будут рады!

Дети поют песню «Дед Мороз», выполняя элементарные приставные шаги с прихлопами и притопами.

**Дед Мороз:** Ой, как вы замечательно поете. Ребята, а где же Ёлочка наша новогодняя, вы не видели её?

**Дети:** НЕТ!

**Дед Мороз:** Куда же она пропала? Ну да ничего, у меня есть волшебное блюдечко с наливным яблочком, оно нам и подскажет, где искать Ёлочку? (Достает из мешка блюдечко с яблочком) Катись, катись, яблочко, катись, катись, наливное. Покажи нам, яблочко, где Ёлочка наша новогодняя. Да она у самого царя морского Нептуна в новогоднем царстве! Как же нам быть? Как её спасти?

**Ведущий:** Дед Мороз, пусть нам поможет твой посох волшебный!

**Дед Мороз:** Да и верно! (стучит волшебным посохом) раз, два, три, посох волшебный, нам помощи, в царство подводное путь укажи!

Звучит музыка, появляется Садко (взрослый), имитирует игру на гусях.

**Садко:** Здравствуй, Дед Мороз, с чем пожаловал, чем могу тебе помочь?

**Дед Мороз:** Здравствуй, садко, добрый молодец! Случилась беда: у ребят в детском саду праздник, а царь морской Нептун Ёлочку новогоднюю похитил.

**Садко:** Не горюй, дед мороз. Твоему горю, чем могу, помогу! (играет на гусях, зазывает золотых рыбок) эй, рыбки золотые! Выручайте нас! Рыбки, рыбки золотые, красноперки морские, не видали ль в царстве морском Ёлочку?

**Золотые рыбки:** Видели, видели Ёлочку - лесную красавицу. Зелена и нарядна она, на дне морском стоит.

Золотые рыбки (5 - 6 девочек заходят в бассейн) и исполняют танец с элементами синхронного плавания под музыку «Аквариум» из «Карнавала животных» К.Сен-Санса (серия аудиокассет «Мы слушаем музыку», кассета № 4, тема 3).

Дед Мороз благодарит Садко.

**Дед Мороз:** Рыбки, как Ёлочку спасти и на праздник привезти?

**Золотые Рыбки:** Попроси морских коньков - нет быстрее горбунков!

**Морские коньки:** Мы коньки морские, ребята удалые, на выручку придем и Ёлочку спасем.

Танец морских коньков (6 мальчиков) выполняют аэробные волны в тройках с бегом и подскоками под музыку К. Черни «Этюд» (см. «Дошкольное воспитание» № 11, 2002г., стр. 116).

Две лягушки прыжками двигаются к бассейну. Залазят в бассейн, выполняют выпрыгивания и «водовороты».

**Лягушки (вместе):** Квак, квак! Как не так! Эй, пираты, все сюда! Появляются пираты (дети, 3 мальчика).

**1-й пират:** Ишь, чего вы захотели!

Ёлочки вам не видать

И на волю не забрать!

**2-й пират:** Царь Нептун нам дал наказ -

Не спускать с нее глаз!

**3-й пират:** Это мы, пираты, похитили её!

Входит Нептун (взрослый)

**Нептун:** Я могучий царь морской,  
Не шутите вы со мной  
Как дела в подводном царстве?  
Все ли ладно в государстве!?

**Пираты:** (вместе) Все в порядке, царь морской!

**Нептун:** Сейчас проверим! (хлопает в ладоши три раза).

Звучит музыка композитора Ребикова «Елка» друг за другом в бассейне плывут русалочки. В ластах под музыку выполняют аэробные волны («стрелочка» на груди и спине, движения «дельфином» на груди и спине и т.д.)

**Нептун:** Ай да русалочки, ой да молодцы! (пиратам) Идите, слуги мои верные, и глаз не спускайте с новогодней Ёлочки!

Появляется Дед Мороз и Садко. Обращаются к Нептуну.

**Дед Мороз:** Здравствуй, царь морской Нептун, челом тебе бьем. Узнали мы, что ты прячешь у себя в подводном царстве нашу лесную красавицу.

**Садко:** У ребят праздник, и нам без нее никак нельзя!

**Нептун:** Да нет у меня никакой Елочки (сердито трясет бородой).

**Садко:** Ай да царь морской,  
Что трясешь ты головой?  
Знать, обманываешь нас,  
Пожалеешь ты сейчас  
Как я в гусли заиграю,  
Так тебе несдобровать!

**Нептун:** Не боюсь твоих я гуслей и Ёлочку не отдам.

Садко имитирует игру на гуслях. Звучит веселая русская народная мелодия. Нептун и пираты пляшут.

**Нептун:** (обмахивается, тяжело дышит): Ладно, ладно, уговорил, останови свои гусли. Есть ёлочка на дне морском. Но для этого всем вместе нужно хлопнуть три раза в ладоши и сказать: «Раз, два, три - ёлочка всплыви».

Дети говорят слова. Под волшебную музыку ёлочка выходит из воды. (Ёлочка небольшая, к макушке закреплена леска). Аплодисменты.

**Дед Мороз:** Ну а теперь, царь Нептун, приглашай ребят к себе в гости.

Нептун приглашает детей, которые не плавали на праздник в бассейне, и приводит игры («Морская звезда», «Поплавок», «Подводное течение»).

**Дед Мороз:** Порадовали, повеселили и подарки заслужили. Так, а где же подарки?

**Золотые рыбки и русалки:** Дед Мороз, они лежали под новогодней елкой. Вот в подводном царстве и остались!

**Нептун:** Ну, эта беда поправимая. Волшебные гусли помогут.

Шепчет волшебные слова. Свет гаснет. Появляется мешок, в нем Кикимора. Свет зажигается.

**Кикимора:** Ну что, получили подарки? Забыли про Кикимору, на праздник не взяли - не видать вам подарков! Я вредная, сейчас еще буду, чихать и кашлять и вы все заболаете! (чихает и кашляет).

**Дед Мороз:** Эх, кикимурушка, зря стараешься. Ребята не боятся никаких инфекций. Они спортом занимаются: на санках, коньках и лыжах катаются!

**Кикимора:** А как? Дети: А вот так!

Дети изображают (имитация) катание на коньках и лыжах.

**Дед Мороз:** А еще наши ребята холодной водой обливаются!

**Кикимора:** А как?

**Дети:** А вот так!

Дети обливаются холодной водой под душем - каскадом.

**Нептун и Дед Мороз:** Ну, Кикимора, видишь, какие ребята молодцы, отдавай им подарки.

**Кикимора:** Ну да ладно уж, простите. Не хочу одна я быть - с вами я хочу дружить. А подарки - у Сома Карпыча.

**Дед Мороз:** Царь Нептун, помоги, навести порядок!

**Нептун** (подходит к колодцу): Сом Карпыч, А Сом Карпыч! Не слышит, спит он! Ребята, давайте вместе позовем Сома Карпыча.

**Дети:** Сом Карпыч!

**Сом Карпыч** (голос из колодца в аудиозаписи): Кто потревожил мой крепкий сон?!

**Нептун**: Это я, царь морской Нептун! Верни детям подарки, пожалуйста.

**Сом Карпыч**: Подарки?! Подарки - то я отдам, только пусть дети порадуют меня, развеселят песней да пляской веселой. Скучно мне!

Дети исполняют «комплекс ритмических упражнений «Калинка». Нептун достает подарки из колодца, отдает Деду Морозу.

Дед Мороз, Нептун, Садко, Кикимора раздают подарки, прощаются с детьми, уходят. Дети переодеваются, пьют травяной чай в фитоборе.

P.S сценарий составлен по мотивам сказки «Марья - искусница», записанной на видеокассету.