|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цели** | **Содержание** | **Программное содержание** | **Методы и методические приемы** | **К-во** |
| **1.**  | **Цели:** совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами; приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении. | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Ты давай-ка не ленись!»***Руки вверх и руки вниз.**Ты давай-ка, не ленись!**Взмахи делай четче, резче,**Тренируй получше плечи.****(Обе прямые руки поднять вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом поднять – вверх-назад).****Корпус вправо, корпус влево –* *Надо спинку нам размять.**Повороты будем делать**И руками помогать.****(Повороты корпуса в стороны).****На одной ноге стою,**А другую подогну.**И теперь попеременно,**Буду поднимать колени.****(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).****Отдохнули, посвежели,**Дружно в воду все присели.***2. Основная часть.****- Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами («Буксир», «В тоннель»).*** **Упражнение «Пружинка»**
* **Полоса препятствий:**
* **Скольжение на груди**
* **Нырни в круг**
* **Скольжение на спине**
* **Скольжение под водой**
* **Упражнение «Попади в цель»**
* **Игровое упражнение «Кто быстрее?»**
* **Игра «Собери больше»**

**3. Заключительная часть.*** **Свободное плавание.**
 | Развивать творческое воображение; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.Укреплять мышцы спины, живота, рук.Приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении.Развивать ловкость.Совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами.Приучать согласовывать друг с другом свои действия в воде.Учить самостоятельности детей. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: помощь педагога.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Методический прием: использование различных вспомогательных предметов, игрушек.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Методический прием: использование игрушек. | 1. |
| **2.**  | **Цели:** упражнять в скольжении на груди; учить погружению с головой в воду. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Упражненья»***Крутим мельницу вперед,**А потом наоборот.****(Вращение прямых рук вперед и назад).****Наклоняться будем все,**Будто прыгаем в бассейн.****(Наклоны вперед).****А потом назад прогнемся,**Хорошенько разомнемся.****(Наклоны назад).****И попрыгать нам пора,**Мы не прыгали с утра.****(Прыжки на месте).*****2. Основная часть.*** **Погружение в воду с заданием.**
* **Упражнение «Пружинка.**

 **- Передвижение по дну бассейна разными способами в сочетании с движением рук.*** **Игровое упражнение «Надень шляпу»**
* **Упражнение «Поплавок»**
* **Скольжение на груди с выдохом в воду.**
* **Игра «Найди себе пару»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Найди и промолчи»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Приучать входить в воду с погружением.Укреплять мышцы спины, живота, рук.Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.Погружение с головой в воду.Упражнение на внимательность, выполняется по показу карточек-схем.Упражнять в скольжении на груди.Активизировать внимание детей.Сбросить интенсивное физическое напряжение. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Формы организации: образные сравнения.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Наглядный: помощь педагога.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения, пояснения.Практический: повторение упражнений.Методический прием: использование карточек-схем.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения, указания, название упражнения.Практический: повторение упражнений. Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод. | 1. |
| **3.**  | **Цели:** закреплять движения ногами; развивать дыхательную и опорно-двигательную систему; учить сочетать скольжение на груди с выдохом в воду; упражнять в скольжении на спине с различными способами отталкивания. | **1. Основная часть.*** **Разминка**

**«Говорит цветку цветок»***Говорит цветку цветок:**«Поднимай-ка свой листок.****(Дети поднимают и опускают руки).****Выйди на дорожку**Да притопни ножкой.****(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени).****Да головкой покачай**Утром солнышко встречай.****(Вращение головой).****Стебель наклони слегка -* *Вот зарядка для цветка.****(Наклоны).*****2. Основная часть.**- вход в воду с погружением- «пружинка»- «фонтан»* **Упражнение**

**«Морская звезда»*** **Упражнение**

**«Поливка цветов»*** **Скольжение на груди «Лилия»**
* **Скольжение на спине**
* **Скольжение на груди в сочетании с движением ног**
* **Игра «Спрячься!»**

3. Заключительная часть.* **Игра малой подвижности «На лужайке по утру»**
 | Развитие координационных способностей;формировать эмоциональное отношение к окружающему:развивать воображение.Укреплять мышцы спины;закреплять движения ногами;развивать дыхательную и опорно-двигательную систему.Закреплять умение свободно лежать на спине.Приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками;развивать ориентирование в воде.Учить сочетать скольжение на груди с выдохом в воду.Упражнять в скольжении на спине с различными способами отталкивания.Приступить к обучению упражнений на овладение общей координацией плавательных движений - согласовывая движения ног с выдохом.Упражнять детей в погружении в воду с головой.Снизить физическую нагрузку. | Наглядный: звуковые ориентиры, показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Образные сравнения.Наглядный: звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Постепенное усложнение задания: движения ногами выполнять в различном темпе.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Формы организации: по подгруппам.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Образные сравнения.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания, объяснения.Практический: повторение упражнений.Выполнение одиночного выдоха в воду во время скольжения.Практический: игровой метод.Практический: игровой метод. | 1. |
| **4.** | **Цели:** учить принимать горизонтальное положение в воде без опоры; учить делать полный выдох в воду; закреплять умение скользить на спине, груди. | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Ты давай-ка не ленись!»***Руки вверх и руки вниз.**Ты давай-ка, не ленись!**Взмахи делай четче, резче,**Тренируй получше плечи.****(Обе прямые руки поднять вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом поднять – вверх-назад).****Корпус вправо, корпус влево –* *Надо спинку нам размять.**Повороты будем делать**И руками помогать.****(Повороты корпуса в стороны).****На одной ноге стою,**А другую подогну.**И теперь попеременно,**Буду поднимать колени.****(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).****Отдохнули, посвежели,**Дружно в воду все присели.***2. Основная часть.*** **Упражнение «Пружинка»**
* **Упражнение «Цапля»**
* **Упражнение «Кто дольше?»**
* **Игровое упражнение «Пузыри»**
* **Упражнение «Звездочка»**
* **Игровое упражнение «Кто быстрей»**
* **Игровое упражнение «Тоннель»**
* **Игра «Морской бой»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Ручеек»**
 | Развивать творческое воображение; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Укреплять мышцы спины и ног.Учить задерживать дыхание.Учить делать полный выдох в воду.Учить лежать на воде.Закрепить умение скользить на спине, груди с о вспомогательным предметом.Овладение навыком скольжения под водой.Приучать не бояться брызг: не отворачивать лицо и не вытирать лицо руками.Снижение физической активности. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: название упражнений, команды.Формы организации: фронтальная в различных направлениях.Образные сравнения.Формы организации: поточная.Наглядный: показ, зрительные ориентиры, образные названия и сравнения.Словесный: указания, пояснения.Формы организации: фронтальная.Полное погружение без опоры.Наглядный: показ, имитация.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Формы организации: фронтальная.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Можно использовать элементы соревнований.Наглядный: звуковые сигналы.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **5.**  | **Цели:** познакомить движению ног и рук, как при плавании «кролем»; совершенствовать умение скользить под водой. | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Дышим носом глубоко»***Дышим носом глубоко.**Поднимаемся легко.****(Приседания).****Наклоняемся вперед,**Прогибаемся назад.**Как деревья ветер гнет,**Так качаемся мы в лад.****(Наклоны взад и вперед).****Головой теперь покрутим.**Так мы лучше думать будем!**Поворот и поворот,**А потом наоборот.****(Вращение головой в стороны).****Встанем, дети, на носочки.****(Потягивания - руки вверх).****На зарядке ставим точку.***2. Основная часть.*** **Упражнение на дыхание «Гудок»**
* **Упражнение «Пружинка»**
* **Упражнение «Гребцы»**
* **Упражнение «Кроль ногами»**
* **Игровое упражнение «Воротики»**
* **Игра «Кто выше?»**

**3. Заключительная часть.*** **Свободное плавание.**
 | Повышение эмоционального настроя; воспитание стойкого интереса к занятиям плаванием.Учить задерживать дыхание и выполнять выдох под водой.Укреплять мышцы спины и живота.Учить выполнят движения рук как при плавании «кролем».Учить выполнять движения ног, как при плавании «кролем» с продвижением со вспомогательным предметом.Совершенствовать умение скользить под водой.Учить преодолевать сопротивление воды.Учить самостоятельности детей. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: название упражнений, команды.Наглядный: имитация, помощь педагога.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Формы организации: индивидуальная.Наглядный: имитация, помощь педагога.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Формы организации: индивидуальная.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Формы организации: фронтальная.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнования.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Методический прием: использование игрушек. | 1. |
| **6.**  | **Цели:** учить скользить на груди и спине с движениями рук и ног, как при плавании «кролем». | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Дышим носом глубоко»***Дышим носом глубоко.**Поднимаемся легко.****(Приседания).****Наклоняемся вперед,**Прогибаемся назад.**Как деревья ветер гнет,**Так качаемся мы в лад.****(Наклоны взад и вперед).****Головой теперь покрутим.**Так мы лучше думать будем!**Поворот и поворот,**А потом наоборот.****(Вращение головой в стороны).****Встанем, дети, на носочки.****(Потягивания - руки вверх).****На зарядке ставим точку.***2. Основная часть.*** **Упражнение на осанку «Пружинка»**
* **Упражнение на дыхание «Выдохи в воду»**
* **Игровое упражнение «Кто первый?»**
* **Игровое упражнение «Кто выше?»**
* **Игровое упражнение «Стрела»**
* **Игра «Гонка катеров»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Мяч в кругу»**
 | Повышение эмоционального настроя; воспитание стойкого интереса к занятиям плаванием.Укреплять мышцы спины и живота.Учить делать выдохи в воду.Учить скользить со вспомогательным предметом с выполняя движения руками, как при плавании «кролем».Учить преодолевать сопротивление воды; совершенствовать умение выпрыгивать из воды.Учить принимать безопорное горизонтальное положение в воде.Воспитывать дух соперничества; закреплять движение ног, как при плавании «кролем».Сбросить интенсивность физического напряжения. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнования.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнования.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Методический прием: использование различных вспомогательных предметов.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения.Практический: игровой метод.Формы организации: фронтальный. | 1. |
| **7.**  | **Цели:** учить лежать на спине со вспомогательным предметом; закреплять скольжение на груди с предметом. | **1. Основная часть.*** **Разминка**

**«Раз – подняться, потянуться»***Раз – подняться, потянуться.**Два – согнуться, разогнуться.**Три – в ладоши три хлопка,**Головою три кивка.**На четыре – руки шире,**Пять – руками помахать.**Шесть – тихонечко присесть.****(Выполняем движения по тексту).*****2. Основная часть.*** **Упражнение на дыхание «Гудок»**
* **Передвижения в воде:**
* ходьба на носочках;
* ходьба на пятках.
* **Игровое упражнение «Лодочка»**
* **Игровое упражнение «Сижу на стуле»**
* **Игровое упражнение «Торпеда»**
* **Игра «Баскетбол на воде»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Зрительная память»**
 | Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.Вырабатывать правильную осанку; приучать самостоятельно передвигаться в воде с заданием.Учить скользить на спине со вспомогательным предметом.Обучать находиться в безопорном положении.Закреплять умение скользить под водой.Развивать ориентирование, быстроту реакции.Развивать внимание, память, умение ориентироваться в необычных условиях. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Наглядный: звуковые ориентиры.Словесный: объяснение, пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: объяснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Наглядный: показ.Словесный: объяснение.Практический: повторение упражнений.Форма организации: фронтальная.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания, распоряжения.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Форма организации: фронтальная. | 1. |
| **8.**  | Цели: учить нырять в воду с выполнением задания; учить скольжению на груди отталкиваясь от опоры. | **1. Основная часть.*** **Разминка**

**«Раз – подняться, потянуться»***Раз – подняться, потянуться.**Два – согнуться, разогнуться.**Три – в ладоши три хлопка,**Головою три кивка.**На четыре – руки шире,**Пять – руками помахать.**Шесть – тихонечко присесть.****(Выполняем движения по тексту).*****2. Основная часть.*** **Упражнение на дыхание «Киты»**
* **Упражнение на осанку «Тюлени»**
* **Игровое упражнение «Прыжок дельфина»**
* **Игровое упражнение «Нырни в круг»**
* **Игра «Удочка»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Теплый дождь»**
 | Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.Закреплять умение делать выдох в воду.Учить принимать горизонтальное положение, выполняя задания.Учить скольжению от опоры.Учить детей нырять в воду.Научит детей погружаться в воду несколько раз подряд.Закрепить положительный эффект. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: имитация.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: имитация, помощь педагога.Словесный: указания, распоряжения.Практический: повторение упражнений.Методический прием: образные сравнения.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, указания.Практический: повторение упражнений. Методический прием: использование разных отталкиваний – с одной и двух ног.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, указания.Практический: повторение упражнений. Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Методический прием: открывание глаз в воде, ориентирование под водой, использование различного инвентаря.Наглядный: имитация.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **9.** | **Цели:** обучать скольжению на спине; учить детей нырять в воду с выполнением задания. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«К речке быстрой»***К речке быстрой мы спустились,****(Шагаем на месте)****Наклонились и умылись.****(Наклоны вперед, руки на поясе)****Раз, два, три, четыре,****(Хлопаем в ладоши)****Вот как славно освежились.****(Встряхиваем руками)****Делать так руками нужно:**Вместе – раз, это брасс.****(Круги двумя руками вперед)****Одной, другой – это кроль.****(Круги руками вперед поочередно)****Все, как один, плывем как дельфин.****(Прыжки на месте)****Вышли на берег крутой****(Шагаем на месте)****Но не отправимся домой.***2. Основная часть.*** **Упражнение «Пружинка»**
* **Упражнение на дыхание «Гудок»**
* **Упражнение «Скольжение на спине»**
* **Игровое упражнение «Буксир»**
* **Игровое упражнение «Тоннель»**
* **Игра «Водолазы»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Веселые считалки»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.Укреплять мышцы спины.Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.Обучать скольжению с движением ног, как при плавании «кролем».Приучать работать в парах.Учить детей нырять в воду с выполнением задания.Осваивать безопорное положение; открывать глаза в воде и развивать ориентирование в воде.Приведение в равновесие эмоционального состояния ребенка. | Наглядный: показ.Словесный: рассказПрактический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: имитация.Словесный: распоряжения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Методический прием: отталкивание от дна.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, распоряжения.Практический: игровой метод.Методический прием: использование элементов соревнований.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: пояснения, распоряжения.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Методический прием: использование игрушек.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **10.**  | **Цели:** обучать скольжению на груди; отрабатывать вдох и выдох в воду. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«К речке быстрой»***К речке быстрой мы спустились,****(Шагаем на месте)****Наклонились и умылись.****(Наклоны вперед, руки на поясе)****Раз, два, три, четыре,****(Хлопаем в ладоши)****Вот как славно освежились.****(Встряхиваем руками)****Делать так руками нужно:**Вместе – раз, это брасс.****(Круги двумя руками вперед)****Одной, другой – это кроль.****(Круги руками вперед поочередно)****Все, как один, плывем как дельфин.****(Прыжки на месте)****Вышли на берег крутой****(Шагаем на месте)****Но не отправимся домой.***2. Основная часть.*** **Упражнение «Пружинка»**
* **Игровое упражнение «Приседания с мячом»**
* **Упражнение «Скольжение»**
* **Упражнение «Стрела»**
* **Игровое упражнение «Передай мяч»**
* **Игровое упражнение «Удержись»**
* **Игра «Мяч в кругу»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Воздух, вода»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.Укреплять мышцы спины.Отрабатывать вдох и выдох в воду.Закреплять скольжение на груд и со вспомогательным предметом.Обучение скольжению на груди.Учить не бояться погружаться в воду, открывать глаза в воде.Учить детей сохранять равновесие, развивать навык ориентировки в воде.Развивать внимание, быстроту реакции.Сбросить интенсивность физической нагрузки; развивать внимание. | Наглядный: показ.Словесный: рассказПрактический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Методический прием: использование элементов соревнований.Наглядный: показ.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Методический прием: использование элементов соревнований.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Словесный: объяснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **11.** | **Цели:** учить выполнять дыхание, как при плавании кролем; упражнять в скольжении на спине; учить скольжения с вращением тела. | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Теплоход»***От зеленого причала**Оттолкнулся теплоход,**Раз, два,* *Он шагнул назад сначала****(Ходьба задним ходом).****Раз, два,**А потом шагнул вперед,****(Ходьба вперед).****Раз, два,**И поплыл, поплыл по речке,****(Волнообразные движения руками).****Набирая полный ход.****(Ходьба с движениями рука «моторчик»).*****2. Основная часть.** **- Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами.****(Упражнения «Кораблики», «Лодочки плывут», «Задний ход», «Воротики»)****- Цикличное дыхание по типу «кроль».*** **Упражнение «Торпеда»**
* **Упражнение «Винт»**
* **Упражнение «Пароход в тоннеле»**
* **Игра «Гонка катеров»**

**3. Заключительная часть*** **Игра малой подвижности «Катерок»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.Учить выполнять дыхание, как при плавании кролем.Упражнять в скольжении на спине.Учить скольжения с вращением тела.Продолжать учить подныривать, развивать дыхание.Учить работать ногами, как при плавании кролем.Сбросить интенсивное физическое напряжение. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Формы организации: образные сравнения.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Введение элементов соревнования.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод. | 1. |
| **12.** | **Цели:** совершенствовать умение ориентироваться в воде; развивать внимание, ловкость, навыки коллективного взаимодействия. | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Теплоход»***От зеленого причала**Оттолкнулся теплоход,**Раз, два,* *Он шагнул назад сначала****(Ходьба задним ходом).****Раз, два,**А потом шагнул вперед,****(Ходьба вперед).****Раз, два,**И поплыл, поплыл по речке,****(Волнообразные движения руками).****Набирая полный ход.****(Ходьба с движениями рука «моторчик»).*****2. Основная часть.*** **Упражнение «Пружинка»**
* **Упражнение на дыхание «Кто справится?»**
* **Игровое упражнение «Кто быстрее выбежит из воды»**
* **Игра «Быстрые мячи»**
* **Игра «Перетяжки»**
* **Игра «Гонки катеров»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Воздух, вода»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Укреплять мышцы спины.Учить выполнять дыхание, как при плавании кролем.Закреплять умение преодолевать сопротивление воды.Совершенствовать умение играть в мяч в воде, свободно передвигаться в акватории бассейна.Совершенствовать умение действовать в необычных условиях.Закрепить умение скользить на груди, с движением ног как при плавании «кролем».Сбросить интенсивность физической нагрузки; развивать внимание; воспитывать сообразительность. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Формы организации: образные сравнения.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Использование элементов соревнования.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнования.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания, распоряжения.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнования.Форма организации: фронтальная.Словесный: объяснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **13.**  | **Цели:** совершенствовать скольжение на груди от опоры; учить работать ногами в асимметрии; учить скользить через препятствие. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«А часы идут, идут»***Тик-так, тик-так,**В доме кто умеет так?**Это маятник в часах,**Отбивает каждый такт****(Наклоны влево-вправо).****А в часах сидит кукушка,**У нее своя избушка.****(Дети садятся в глубокий присед).****Прокукует птичка время,**Снова спрячется за дверью,****(Приседания).****Стрелки движутся по кругу.**Не касаются друг друга.****(Вращение туловищем вправо).*****2. Основная часть.****Упражнения на осанку:*** **пружинка**
* **ходьба на носочках**
* **Упражнения на дыхание «Киты»**
* **Работа ногами лежа**

**на груди и спине держась за поручень*** **Игровое упражнение «Нырни в круг»**
* **Игра «Морской бой»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Крабы»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Развивать и укреплять мышцы спины.Закрепить выдох в воду.Учить работать ногами в асимметрии.Учить скользить под водой через препятствие.Развивать волю, выносливость; учить не отворачиваться от брызг и не вытирать лицо руками.Снизить активность.Учить передвигаться различными способами. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: пояснения.Формы организации: фронтальная в различных направлениях.Постепенное усложнение условий.Наглядный: показ, имитация.Словесный: объяснения, пояснения.Практический: повторение упражнений.Формы организации: фронтальная, в парах.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Формы организации: фронтальная.Наглядный: показ, имитация.Словесный: объяснения, пояснения.Практический: повторение упражнений.Словесный: объяснения, команды.Практический: игровой метод.Словесный: объяснения, указания.Практический: игровой метод. | 1. |
| **14.** | **Цели:** учить гребковым движениям; учить выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох в воду. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«А часы идут, идут»***Тик-так, тик-так,**В доме кто умеет так?**Это маятник в часах,**Отбивает каждый такт****(Наклоны влево-вправо).****А в часах сидит кукушка,**У нее своя избушка.****(Дети садятся в глубокий присед).****Прокукует птичка время,**Снова спрячется за дверью,****(Приседания).****Стрелки движутся по кругу.**Не касаются друг друга.****(Вращение туловищем вправо).*****2. Основная часть.*** **Упражнение на осанку «Пружинка»**
* **Упражнение на дыхание «Паровоз»**
* **Игровое упражнение «Переправа»**
* **Игровое упражнение «Водолазы»**
* **Упражнение «Стрела»**
* **Игра «Искатели жемчуга»**

**3. Заключительная часть*** **Игра малой подвижности «Затейники»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Укреплять мышцы спины.Учить выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох в воду.Учить гребковым движениям.Воспитывать быстроту реакции; учить открывать глаза в воде.Закреплять скольжение на груди; развивать уверенность в себе.Приучать детей согласовывать свои действия друг с другом в воде.Снятие психологической и физической активности. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: помощь педагога.Словесный: название упражнений, пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, имитация.Словесный: объяснения, пояснения.Практический: повторение упражнений.Формы организации: фронтальная, в парах.Наглядный: показ.Словесный: объяснения, пояснения.Практический: повторение упражнений.Формы организации: фронтальная, индивидуальная.Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий.Наглядный: показ, имитация.Словесный: название упражнения, указания.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений, контрольный метод.Образные сравнения.Формы организации: фронтальная, иногда индивидуальная.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения.Практический: игровой метод.Словесный: рассказ, пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **15.** | **Цели:** учить выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох в воду; учить плавать кролем без выноса рук из воды. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Тихо плещется вода»***Тихо плещется вода,**Мы плывем по теплой речке.****(Плавательные движения руками).****В небе тучки, как овечки,**Разбежались, кто куда.****(Потягивание – руки вверх и в стороны).****Мы из речки вылезаем,**Чтоб обсохнуть, погуляем.****(Ходьба на месте).****А теперь глубокий вдох.**И садимся на песок.****(Дети садятся).*****2. Основная часть**.**Упражнения на осанку:*** **Пружинка**
* **«Цапля»**
* **Упражнение на дыхание «На буксире»**
* **Работа руками как при плавании «кролем»**
* **Игровое упражнение «Поезд в тоннель»**
* **Игровое упражнение «Слушай команду»**
* **Игра «Водолазы»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Берег и река»**
 | Повысить эмоциональный настрой; воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям плаванием.Укреплять мышцы спины и ног.Закреплять умение задерживать дыхание под водой.Учить работать руками в технике «кроль».Совершенствовать скольжение под водой с заданием.Тренировать эмоционально-волевую сферу; развивать внимание.Учить нырять, доставать дно.Приведение в равновесие эмоционального состояния детей. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ, пояснения.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Использование образных сравнений. Наглядный: имитация.Словесный: объяснения, название упражнений, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: имитация.Словесный: объяснения, название упражнений, указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Использование вспомогательных снарядов, игрушек.Словесный: объяснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **16.** | **Цели:** совершенствовать скольжению на груди с выполнением задания; учить плавать кролем без выноса рук. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Тихо плещется вода»***Тихо плещется вода,**Мы плывем по теплой речке.****(Плавательные движения руками).****В небе тучки, как овечки,**Разбежались, кто куда.****(Потягивание – руки вверх и в стороны).****Мы из речки вылезаем,**Чтоб обсохнуть, погуляем.****(Ходьба на месте).****А теперь глубокий вдох.**И садимся на песок.****(Дети садятся).*****2. Основная часть**.**Упражнения на осанку:*** **Пружинка**
* **«Змейка»**
* **Упражнение на дыхание «Киты»**
* **Упражнение «Кроль»**
* **Упражнение «Торпеда»**
* **Игровое упражнение «Буксир»**
* **Игра «Займи обруч»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Ручеек»**
 | Повысить эмоциональный настрой; воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям плаванием.Укреплять мышцы спины и ног.Закреплять умение выполнять полный выдох в воду.Учить плавать кролем без выноса рук.Совершенствовать скольжение на спине.Учить работать в парах с выполнением заданий.Развивать быстроту, внимание.Сбросить интенсивность физической нагрузки; разгрузить ребенка эмоционально и физически. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ, пояснения.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Использование образных сравнений.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество, длительность.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения, указания.Практический: повторение упражнений.Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, открывая глаза.Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: объяснения, указания.Практический: повторение упражнений.Отталкивание двумя ногами.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Словесный: объяснения, пояснения.Практический: игровой метод.Практический: игровой метод. | 1. |
| **17.** | **Цели:** закрепить безопорное положение на груди и спине. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Речка»***К речке быстро мы спустились,**Наклонились и умылись.**Раз, два, три, четыре,**Вот как славно освежились.**А теперь поплыли дружно.**Делать так руками нужно:**Вместе – раз, это – брасс.**Одной, другой – это кроль.**Все, как один, плывем, как дельфин.**Вышли на берег крутой**И отправились домой.****(Выполняем движения по тексту).*****2. Основная часть.****Упражнения на осанку:**- «пружинка»- «цапля»* **Упражнение на дыхание «Звезда»**
* **Упражнение «Звезда на спине»**
* **Игра «Водолазы»**
* **Игра «Тоннель»**
* **Игра «Волейбол»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Четыре стихии»**
 | Повышение эмоционального настроя; привлечь внимание и интерес к совместной деятельности.Укреплять мышцы спины; формировать понимание зависимости между элементами упражнений.Закреплять умение лежать на воде.Закреплять безопорное положение на спине.Учить нырять, доставать дно.Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.Учить свободно передвигаться в воде.Развивать внимание.Снятие физической и психической активности. | Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Соединить преимущества циклических видов деятельности (ходьба, плавание и т.д.).Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, помощь педагога. Практический: повторение упражнений, игровой метод.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Выполнение на качество, длительность.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Выполнение на качество, длительность.Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Использование вспомогательных снарядов, игрушек.Наглядный: показ, зрительные ориентиры.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Словесный: объяснения, команды.Практический: игровой метод. | 1. |
| **18.** | **Цели:** учить выполнять дыхание как при плавании в технике «кроль». | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Речка»***К речке быстро мы спустились,**Наклонились и умылись.**Раз, два, три, четыре,**Вот как славно освежились.**А теперь поплыли дружно.**Делать так руками нужно:**Вместе – раз, это – брасс.**Одной, другой – это кроль.**Все, как один, плывем, как дельфин.**Вышли на берег крутой**И отправились домой.****(Выполняем движения по тексту).*****2. Основная часть.****Упражнения на осанку:**- «пружинка»* **Упражнение на дыхание:**

Вдох – выдох в воду – поворот головы вдох.* **Упражнение «Стрела»**
* **Упражнение «Кроль»**
* **Игровое упражнение «Сколько?»**
* **Игра «Футбол на воде»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»**
 | Повышение эмоционального настроя; привлечь внимание и интерес к совместной деятельности.Укреплять мышцы спины.Учить делать быстрый вдох и продолжительный выдох в воду.Совершенствовать скольжение на груди.Учить плавать кролем без выноса рук из воды.Учить открывать глаза в воде.Учить преодолевать сопротивление воды, не бояться брызг.Развивать зрительную память, внимание; снятие физической нагрузки. | Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Соединить преимущества циклических видов деятельности (ходьба, плавание и т.д.).Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, помощь педагога. Практический: повторение упражнений.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: команды, указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: команды, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Использование образных сравнений. | 1. |
| **19.** | **Цели:** учить нырять через препятствие; учить выполнять цикл вдохов и выдохов как при плавании кролем. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Белая зима»***Пускай снегами все заносит,****(Руки через стороны вверх опустили).****Пускай лютуют холода,****(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо).****Зима меня не заморозит,**Не напугает никогда.****(Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе).****Зимою белые снежинки**Танцуют за моим окном.****(Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе).****А Дед Мороз свои картинки**Рисует на стекле ночном.****(Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой).*****2. Основная часть.**- «пружинка»- «ледокол»- «сугробы»**Упражнение на дыхание «Звезда»*** **Игровое упражнение «Тоннель»**
* **Игровое упражнение «Торпеда»**
* **Игровое упражнение «Надень шляпу»**
* **Упражнение «Винт»**
* **Игра «Займи обруч»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Льдинка, картошка и бабочка»**
 | Повышение эмоционального настроя; формирование основ культуры движений.Закреплять различные виды передвижения; развивать внимание, умение ориентироваться в акватории бассейна.Учить лежать на воде.Учить нырять и проплывать через препятствие.Учить скользить на спине отталкиваясь от опоры двумя ногами.Приучать открывать глаза в воде.Учить скользить с вращением на 180Развивать ловкость, внимание.Развивать внимание, быстроту реакции; снизить физическую и психическую активность. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ, указания.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод, повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания, помощь педагога.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод, повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **20.**  | **Цели:** учить плавать кролем без выноса рук. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Белая зима»***Пускай снегами все заносит,****(Руки через стороны вверх опустили).****Пускай лютуют холода,****(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо).****Зима меня не заморозит,**Не напугает никогда.****(Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе).****Зимою белые снежинки**Танцуют за моим окном.****(Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе).****А Дед Мороз свои картинки**Рисует на стекле ночном.****(Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой).*****2. Основная часть.*** **Упражнение на осанку «Покажи пятки»**
* **Упражнение на дыхание «Поплавок»**
* **Вдох – выдох – поворот головы вдох**
* **Упражнение «Кроль»**
* **Игровое упражнение «Слушай команду»**
* **Игра «Быстрые мячи»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Слушай хлопки»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.Укреплять мышцы спины.Учить всплывать на задержке дыхания.Учить выполнять короткий вдох и продолжительный выдох в воду.Учить плавать кролем без выноса рук.Учить организовывать себя в воде, развивать внимание.Развивать ориентирование в воде, учить играть с мячом на воде.Снять физическую активность; восстановить эмоциональное состояние детей; развивать внимание. | Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Наглядный: помощь педагога.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество, контроль.Наглядный: показ.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Использование образных сравнений.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Включение соревновательных элементов.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Методический прием: использование игрушек.Наглядный: звуковые ориентиры.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **21.** | **Цели:** совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; учить скользить на груди от опоры. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Дружно встали на разминку»***Дружно встали на разминку**И назад сгибаем спинку.**Раз-два, раз-два, раз-два-три,**Да не упади смотри.****(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу).****Наклоняемся вперед.**Кто до пола достает?**Эту сложную работу**Тоже делаем по счету.****(Наклоны вперед).*****2. Основная часть.**- «пружинка»- ходьба с приседанием- «ходули» - ходьба на носках* **Упражнение**

**«Торпеда»*** **Упражнение**

**«Стрела»*** **Упражнение «Кто быстрее?»**
* **Упражнение**

**«Удержись»*** **Игра «Пятнашки с поплавком»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Слушай хлопки»**
 | Привлечь внимание детей к совместному занятию.Укреплять мышечную систему ребенка; устранение различных дефектов осанки и предупреждение плоскостопия.Совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; приучать работать в парах.Учить скользить на груди от опоры.Закреплять движения ногами в скольжении на груди (по типу «кроль»).Учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентирования в воде.Закреплять умение погружаться в воду, удерживаться на воде, скользить.Снять физическую активность; восстановить эмоциональное состояние детей; развивать внимание. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Формы организации: работа в парах.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Формы организации: фронтальная.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: команды, пояснения.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнований.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Постепенное усложнение условий.Использование вспомогательных предметов.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Использование игрушек.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **22.** |  | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Дышим носом глубоко»***Дышим носом глубоко.**Поднимаемся легко.****(Приседания).****Наклоняемся вперед,**Прогибаемся назад.**Как деревья ветер гнет,**Так качаемся мы в лад.****(Наклоны взад и вперед).****Головой теперь покрутим.**Так мы лучше думать будем!**Поворот и поворот,**А потом наоборот.****(Вращение головой в стороны).****Встанем, дети, на носочки.****(Потягивания - руки вверх).****На зарядке ставим точку.***2. Основная часть.**- вход с погружением и выдохом в воду- «пружинка»- «плавник»* **Упражнение «Растопырка»**
* **Скольжение на груди с выдохом в воду «Перенеси улов»**
* **Движения ногами в воде.**
* **Игровое упражнение «Подводная охота»**
* **Игра «Щука и караси»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Ручеек»**
 | Повышение эмоционального настроя; воспитание стойкого интереса к занятиям плаванием.Укреплять мышцы спины и ног; приучать не вытирать лицо руками после погружения в воду.Упражнять в свободном лежании на воде; развивать уверенность в себе.Учить выполнять одиночный выдох во время скольжения; приучать открывать глаза в воде.Учить выполнять движения ногами в воде по типу «кроль» лежа на груди с опорой.Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентирование в воде; приучать погружаться в воду.Учить детей свободно передвигаться в воде; упражнять в скольжении.Снижение физической активности. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Формы организации: фронтальная.Наглядный: показ.Словесный: объяснения.Практический: повторение упражнений.Постепенное усложнение выполнения: в различном темпе, попытки выполнения в скольжении.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Можно использовать элементы соревнований.Наглядный: звуковые сигналы.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **23.** | **Цели:** совершенствовать лежание на груди и спине; учить выполнять циклические упражнения в скольжении на груди, спине. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Царь Горох»***Давным-давно жил царь Горох**И делал каждый день зарядку.**Он головой крутил-вертел**И танцевал вприсядку.**Плечами уши доставал**И сильно прогибался,**Он руки к небу поднимал,**За солнышко хватался.****(Дети повторяют описываемые движения).*****2. Основная часть.**- погружение в воду с заданием- «пружинка»- движения руками «мельница»* **Упражнение «Звезда на груди и спине»**
* **Скольжение на груди, спине в сочетании с движением ног.**
* **Упражнение «Кувшинка»**
* **Игровое упражнение «Кузнечики»**
* **Игра «Рыбка в сетке»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Запрещенные движения»**
 | Настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Развивать мышцы спины, рук; приучать безбоязненно входить в воду; учить движениям рук по типу «кроль»Совершенствовать лежание на груди и спине.Учить выполнять циклические упражнения в скольжении на груди, спине.Упражнять в задержке дыхания, умении всплывать.Воспитывать навыки ориентировки в воде.Совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание.Развивать внимание, память; привести в спокойное состояние эмоциональное напряжение; снизить физическую нагрузку. | Наглядный: показ, имитация.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Использование образных сравнений.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Полное погружение без опоры с открыванием глаз в воде.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Использование образных сравнений.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Использование образных сравнений.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснения.Практический: игровой способ.Образные сравнения.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры, показ.Практический: игровой метод. | 1. |
| **24. «Наша Армия»** | **Цели:** совершенствовать скольжение на спине; упражнять в скольжении на груди с движением ног; закреплять навык всплывания. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Дружно встали на разминку»***Дружно встали на разминку**И назад сгибаем спинку.**Раз-два, раз-два, раз-два-три,**Да не упади, смотри.****(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу).****Наклоняемся вперед.**Кто до пола достает?**Эту сложную работу**Тоже делаем по счету.****(Наклоны вперед).*****2. Основная часть.**- вход в воду с погружением «В цель»- «пружинка»- ходьба в различных направлениях* **Упражнение «Подводная лодка»**
* **Упражнение «Подъем подводной лодки с глубины»**
* **Упражнение «Торпеды»**
* **Игровое упражнение «Гонка катеров»**
* **Упражнение «Доставь донесение»**
* **Игра «Разведчики, засада, атака»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Расставь посты»**
 | Вызвать у детей интерес к занятию; настроить на совместную работу.Закрепить погружение в воду; укреплять мышцы спины, рук; повторять различные виды передвижения в воде.Упражнять детей в выдохе в воду.Закреплять навык всплывания.Совершенствовать скольжение на спине.Упражнять в скольжении на груди с движением ног.Продолжать учить скольжению на груди с движениями рук.Развивать внимание; приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.Снизить физическую и эмоциональную активность; развивать внимание. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Формы организации: поточная, под наблюдением педагога.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качественность и длительность.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Постепенное усложнение: с разным положением рук.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Введение элементов соревнования.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Введение элементов соревнования.Наглядный: звуковые ориентиры.Словесный команды.Практический: игровой метод.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод. | 1. |
| **25.** | **Цели:** упражнять в погружении с выдохом в воду; приучать открывать глаза в воде; закреплять безопорное положение на спине; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.  | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Поднимаем руки все»***Поднимаем руки все – это «раз»,**Повернулась голова – это «два»,**Руки вниз, вперед смотри – это «три»,**Руки в стороны по шире развернулись на «четыре»,**С силой их к плечам прижать – это «пять».**Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».**Три, четыре – руки шире,**Пять, шесть – тихо сесть.**Посидим и отдохнем,**А потом опять начнем.***2. Основная часть.**- «пружинка»- ходьба с высоким подниманием колена;- «задний ход»* **Упражнение «Кто дольше?»**
* **Упражнение «Звезда на спине»**
* **Упражнение «Ножницы»**
* **Упражнение «Кто быстрее?»**
* **Игровое упражнение «Телефон»**
* **Игра «Затейники»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»**
 | Воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям плаванием; повышение эмоционального настроя.Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.Развивать легкие, задерживая дыхание.Закреплять безопорное положение на спине; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Упражнять в движении ногами способом «кроль», в выполнении циклических видов деятельности.Совершенствовать скольжение на груди с доской, в сочетании с движением ног способом «кроль»; упражнять в выполнении циклических видов деятельности.Упражнять в погружении с выдохом в воду; приучать открывать глаза в воде, не вытирать лицо руками после погружения.Развивать внимание; совершенствовать коллективное двигательное творчество, навыки пространственной ориентировки.Развивать зрительную память, внимание; снятие физической нагрузки. | Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение, помощь педагога.Практический: повторение упражнений.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество, длительность.Наглядный: показ, имитация.Словесный: указания, помощь педагога.Практический: повторение упражнений.Применение образных сравнений.Наглядный: показ, имитация.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: команды, указания.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Применение игрушек.Использовать образные сравнения.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Использование образных сравнений. | 1. |
| **26. «Смелые ребята»** | **Цели:** учить выполнять переворот в воде; совершенствовать скольжение на груди. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Поднимаем руки все»***Поднимаем руки все – это «раз»,**Повернулась голова – это «два»,**Руки вниз, вперед смотри – это «три»,**Руки в стороны по шире развернулись на «четыре»,**С силой их к плечам прижать – это «пять».**Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».**Три, четыре – руки шире,**Пять, шесть – тихо сесть.**Посидим и отдохнем,**А потом опять начнем.***2. Основная часть.*** **Упражнение на осанку «Пружинка»**

**Упражнения на дыхание:*** **«Кто дольше?»**
* **Вдох – выдох с поворотом головы**
* **Игровое упражнение «Воротики»**
* **Упражнение «Кроль»**
* **Игровое упражнение «Акробаты»**
* **Игра «Салки с мячом»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»**
 | Воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям плаванием; повышение эмоционального настроя.Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.Развивать дыхательную систему.Упражнять в нырянии и скольжении под водой через препятствие.Совершенствовать скольжение на груди, с движением рук и ног, как при плавании кролем.Учить выполнять переворот в воде.Научить свободно передвигаться в воде, погружаться в воду с головой.Развивать зрительную память, внимание; снятие физической нагрузки. | Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение, помощь педагога.Практический: повторение упражнений.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество, длительность.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений, игровой метод.Методический прием: использование вспомогательного оборудования.Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, команды.Практический: повторение.Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» без выноса из воды.Наглядный: показ, имитация.Словесный: пояснения, указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Использование образных сравнений. | 1. |
| **27.** | **Цели:** учить плавать облегченным способом кроль, выполнять фазы дыхания при плавании. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Дружно встали на разминку»***Дружно встали на разминку**И назад сгибаем спинку.**Раз-два, раз-два, раз-два-три,**Да не упади, смотри.****(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу).****Наклоняемся вперед.**Кто до пола достает?**Эту сложную работу**Тоже делаем по счету.****(Наклоны вперед).*****2. Основная часть.****Упражнения на осанку:*** **«Пружинка»**
* **«Цапля»**
* **Упражнение на дыхание «Утки-нырки»**
* **Упражнение «Мельница»**
* **Упражнение «Кроль на груди»**
* **Игра «Перебрось мяч»**
* **Игра «Волейбол на воде»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Расставь посты»**
 | Вызвать у детей интерес к занятию; настроить на совместную работу.Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.Совершенствовать умение принимать безопорное положение в воде.Учить выполнять гребковые движения как при плавании кролем.Учить плавать облегченным способом кроль с выполнением основных фаз дыхания.Приучать свободно передвигаться в воде.Снизить физическую и эмоциональную активность; развивать внимание. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение, помощь педагога.Практический: повторение упражнений.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество.Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, команды.Практический: повторение.Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» с выносом из воды.Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, команды.Практический: повторение.Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» без выноса из воды.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод. | 1. |
| **28.** | **Цели:** учить выполнять различные задания в воде. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«К речке быстрой»***К речке быстрой мы спустились,****(Шагаем на месте)****Наклонились и умылись.****(Наклоны вперед, руки на поясе)****Раз, два, три, четыре,****(Хлопаем в ладоши)****Вот как славно освежились.****(Встряхиваем руками)****Делать так руками нужно:**Вместе – раз, это брасс.****(Круги двумя руками вперед)****Одной, другой – это кроль.****(Круги руками вперед поочередно)****Все, как один, плывем как дельфин.****(Прыжки на месте)****Вышли на берег крутой****(Шагаем на месте)****Но не отправимся домой.***2. Основная часть.*** **Упражнение «Пружинка»**
* **Упражнение на дыхание «Гудок»**
* **Упражнение «Скольжение на спине»**
* **Игровое упражнение «Буксир»**
* **Игровое упражнение «Тоннель»**
* **Игра «Водолазы»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Веселые считалки»**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.Укреплять мышцы спины.Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.Обучать скольжению с движением ног, как при плавании «кролем».Приучать работать в парах.Учить детей нырять в воду с выполнением задания.Осваивать безопорное положение; открывать глаза в воде и развивать ориентирование в воде.Приведение в равновесие эмоционального состояния ребенка. | Наглядный: показ.Словесный: рассказПрактический: игровой метод.Наглядный: показ.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: имитация.Словесный: распоряжения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Методический прием: отталкивание от дна.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, распоряжения.Практический: игровой метод.Методический прием: использование элементов соревнований.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: пояснения, распоряжения.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Методический прием: использование игрушек.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **29.** | **Цели:** совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; учить скользить на груди от опоры. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Дружно встали на разминку»***Дружно встали на разминку**И назад сгибаем спинку.**Раз-два, раз-два, раз-два-три,**Да не упади смотри.****(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу).****Наклоняемся вперед.**Кто до пола достает?**Эту сложную работу**Тоже делаем по счету.****(Наклоны вперед).*****2. Основная часть.**- «пружинка»- ходьба с приседанием- «ходули» - ходьба на носках* **Упражнение**

**«Торпеда»*** **Упражнение**

**«Стрела»*** **Упражнение «Кто быстрее?»**
* **Упражнение**

**«Удержись»*** **Игра «Пятнашки с поплавком»**

**3. Заключительная часть.*** **Игра малой подвижности «Слушай хлопки»**
 | Привлечь внимание детей к совместному занятию.Укреплять мышечную систему ребенка; устранение различных дефектов осанки и предупреждение плоскостопия.Совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; приучать работать в парах.Учить скользить на груди от опоры.Закреплять движения ногами в скольжении на груди (по типу «кроль»).Учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентирования в воде.Закреплять умение погружаться в воду, удерживаться на воде, скользить.Снять физическую активность; восстановить эмоциональное состояние детей; развивать внимание. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Формы организации: работа в парах.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Образные сравнения.Формы организации: фронтальная.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: команды, пояснения.Практический: игровой метод.Использование элементов соревнований.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Постепенное усложнение условий.Использование вспомогательных предметов.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод.Использование игрушек.Словесный: пояснения.Практический: игровой метод. | 1. |
| **30.** | **Цели:** совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами; приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении. | **1. Вводная часть.*** **Разминка.**

**«Ты давай-ка не ленись!»***Руки вверх и руки вниз.**Ты давай-ка, не ленись!**Взмахи делай четче, резче,**Тренируй получше плечи.****(Обе прямые руки поднять вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом поднять – вверх-назад).****Корпус вправо, корпус влево –* *Надо спинку нам размять.**Повороты будем делать**И руками помогать.****(Повороты корпуса в стороны).****На одной ноге стою,**А другую подогну.**И теперь попеременно,**Буду поднимать колени.****(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).****Отдохнули, посвежели,**Дружно в воду все присели.***2. Основная часть.*** **Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами («Буксир», «В тоннель»).**
* **Упражнение «Пружинка»**
* **Полоса препятствий:**
* **Скольжение на груди**
* **Нырни в круг**
* **Скольжение на спине**
* **Скольжение под водой**
* **Упражнение «Попади в цель»**
* **Игровое упражнение «Кто быстрее?»**
* **Игра «Собери больше»**

**3. Заключительная часть.*** **Свободное плавание.**
 | Развивать творческое воображение; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.Укреплять мышцы спины, живота, рук.Приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении.Развивать ловкость.Совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами.Приучать согласовывать друг с другом свои действия в воде.Учить самостоятельности детей. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: помощь педагога.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, команды.Практический: игровой метод.Методический прием: использование различных вспомогательных предметов, игрушек.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Методический прием: использование игрушек. | 1. |
| **31-32.** | **Цели:** укреплять мышцы спины; закреплять умение выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох; учить плавать кролем без выноса рук; развивать быстроту реакции. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«Вот мы какие»***Мы на плечи руки ставим,**Начинаем их вращать.**Так осанку мы исправим,**Раз – два – три – четыре – пять!****(Руки к плечам, вращение плечами вперед и назад).****Руки ставим перед грудью,**В стороны разводим.**Мы разминку делать будем**При любой погоде.****(Руки перед грудью, рывки руками в стороны).*****2. Основная часть.****Упражнения на осанку:*** **«Большие и маленькие»**
* **«Переправа»**

**Упражнения на дыхание:*** **«Насос»**
* **«Кто дольше?»**
* **Упражнение «Кроль»**
* **Игровое упражнение «Поплавок»**
* **Упражнение «Стрела»**
* **Игра «Караси и карпы»**

**3. Заключительная часть.*** **Свободное плавание.**
 | Настроить детей на активную работу.Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.Учить плавать облегченным способом кроль с выполнением основных фаз дыхания.Учить делать глубокий вдох.Совершенствовать скольжение на груди.Развивать быстроту реакции, ловкость.Развивать самостоятельность и инициативность. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Формы организации: образные сравнения.Наглядный: зрительные ориентиры.Словесный: пояснение.Практический: повторение упражнений.Наглядный: имитация.Словесный: распоряжения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, команды.Практический: повторение.Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» без выноса из воды.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Выполнение на качество и длительность.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: повторение упражнений.Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование игрушек и различного инвентаря. | 2. |
| **33-34.** | **Цели:** совершенствовать скольжение на груди и спине; учить плавать кролем с выносом рук, выдохом в воду. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

*«Раз – подняться, потянуться»**Раз – подняться, потянуться.**Два – согнуться, разогнуться.**Три – в ладоши три хлопка,**Головою три кивка.**На четыре – руки шире,**Пять – руками помахать.**Шесть – тихонечко присесть.****(Выполняем движения по тексту).*****2. Основная часть.****Упражнения на дыхание:*** **«Покажи пятки»**
* **«Насос»**
* **Игровое упражнение «Качели»**
* **Игровое упражнение «Тюлени»**
* **Упражнение «Кроль»**
* **Игра «Охотники и утки»**
* **Игра «Займи обруч»**

**3. Заключительная часть.*** **Свободное плавание.**
 | Настроить детей на активную работу.Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.Учить работать в парах, погружаться в воду.Закреплять навык лежания на воде.Учить плавать облегченным способом кроль с выполнением основных фаз дыхания.Упражнять в погружении в воду с головой.Способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.Развивать самостоятельность и инициативность. | Наглядный: показ.Словесный: рассказ.Практический: игровой метод.Формы организации: образные сравнения.Наглядный: имитация.Словесный: распоряжения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, указания.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания, пояснения.Практический: игровой метод.Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: объяснения, команды.Практический: повторение.Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» с выносом из воды.Словесный: пояснения, указания.Практический: игровой метод.Словесный: пояснения, указания.Практический: игровой метод.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование игрушек и различного инвентаря. | 2. |
| **35-36.** | **Цели:** укреплять мышцы спины; закреплять умение принимать безопорное положение; учить при отталкивании набирать скорость. | **1. Вводная часть.*** **Разминка**

**«К речке быстрой»***К речке быстрой мы спустились,****(Шагаем на месте)****Наклонились и умылись.****(Наклоны вперед, руки на поясе)****Раз, два, три, четыре,****(Хлопаем в ладоши)****Вот как славно освежились.****(Встряхиваем руками)****Делать так руками нужно:**Вместе – раз, это брасс.****(Круги двумя руками вперед)****Одной, другой – это кроль.****(Круги руками вперед поочередно)****Все, как один, плывем как дельфин.****(Прыжки на месте)****Вышли на берег крутой****(Шагаем на месте)****Но не отправимся домой.***2. Основная часть.****Упражнения на осанку:*** **«Пружинка»**
* **«Кто выше?»**

**Упражнения на дыхание:*** **«Насос»**
* **«Пузыри»**
* **Игровое упражнение «На буксире»**
* **Упражнение «Торпеда»**
* **Игровое упражнение «Звездочка»**
* **Игра «Пятнашки с поплавком»**

**3. Заключительная часть.*** **Свободное плавание.**
 | Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.Укреплять мышцы спины, живота, ног.Закреплять глубокий вдох через рот, и полный выдох в воду.Закреплять умение принимать безопорное положение.Упражнять в скольжении на спине с различными способами отталкивания.Закреплять умение свободно лежать на спине.Закреплять умение погружаться в воду, держаться в воде, скользить.Развивать самостоятельность и инициативность. | Наглядный: показ.Словесный: рассказПрактический: игровой метод.Наглядный: показ, помощь инструктора.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: указания, пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.Наглядный: показ.Словесный: пояснения.Практический: повторение упражнений.Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Словесный: указания.Практический: игровой метод.Использование игрушек и различного инвентаря. | 2. |