|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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: рассказ  Практический: 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: рассказ  Практический: 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 180  Развивать 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: рассказ  Практический: 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: рассказ  Практический: 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. |