

**Конспекты занятий по обучению детей  
плаванию  
2 Младших групп**

Инструктора по физической культуре (плавание)  
Диннер Ларисы Анатольевны

г. Нижневартовск

## **ЗАНЯТИЕ №1**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить, входить в воду не боясь.

Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Вход в воду, держась за бортик (2-3м)
2. Ходьба в воду, держась за поручень "Мы гуляем" (2-3м)
3. Упражнение "Дождик" (3-4р)
4. "Нам весело" - ударять ладонями поочередно по воде (1-2м)
5. Игра "Лодочка"(1-2р)
6. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №2**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, падающих в лицо учить не вытирать их руками, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, держась за бортик (2-3м)
2. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни(2-3м)
3. Ходьба вдоль бортика, держась за игрушку "Вместе веселей" (1-2м)
4. "Дождик" (4р)
5. Игра «Лодочка» (3-4р)
6. Выход из воды

## **ЗАНЯТИЕ №3**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2)
2. Ходьба по бассейну держась за бортик (2-3м)
3. «Дождик»- выливание воды на себя с чтением потешки «Дождик, дождик» (2-3р)
4. «хоровод»- ходьба по кругу (2-3р)
5. Игра «Лодочка» на расстоянии 2х шагов от борта.
6. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №4**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять более энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в кругу, отходя от бортика, воспитывать желание заниматься.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду с поддержки инструктора (2-3м)
2. Держась одной рукой за борт, другой делать волны (2-3р).
3. Прыжки, держась 2мя руками за бортик (1-2м).
4. «Хоровод»- в кругу (2-3м).
5. Брызганье, стоя в кругу (1-2м).
6. Игра «Лодочка» на расстоянии 2-3 шагов от борта (2-3р)
7. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №5**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить безбоязненно, выполнять знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду с поддержкой воспитателя (1-2м)
2. Прыжки, держась одной рукой за борт (1-2м)
3. Прыжки, держась 2мя руками за борт(1-2м)
4. Ходьба по бассейну, держась за игрушку (4-5м)
5. Игра «Ладушки» с водичкой (в кругу)(3-4р)
6. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №6**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учиться выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закрепить умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду с поддержкой воспитателя (1-2м)
2. Прыжки около бортика
  - а) держась одной рукой за борт
  - б) без поддержки
  - в) с хлопками по воде (4-5м)
3. Ходьба по дну бассейна с поддержкой за игрушку (2м)
4. Игра «Шторм на море» (2-3р)
5. Игра «Паровоз» (2-3р)
6. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №7**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить естественно, выполнять движения; не бояться брызг, не вытирать их с лица, воспитывать самостоятельность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду с поддержкой воспитателя (1-2м)
2. Ходьба с поддержкой за игрушку(2-3м)
3. Ходьба парами, один ребёнок держится за бортик(2-3м)
4. Прыжки около бортика без поддержки-«Воробушки»(1-2м)
5. «Умывание»(1-2м)
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4м)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №8**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям воспитателя, воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход с поддержкой воспитателя (1-2м)
2. Прыжки около бортика
  - а) держась одной рукой за борт
  - б) без поддержки
  - в) с хлопками по воде(2-3м)
3. Ходьба по дну бассейна с поддержкой за игрушку (2-3м)
4. Игра «Шторм на море» (2-3р)
5. Игра «Змейка» (3-4р)
6. Выход из воды

**ЗАНЯТИЕ № 9**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, привлекая к себе внимание товарищей.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду с поддержкой воспитателя (1-2м)
2. Ходьба с поддержкой за игрушку (2-3м)
3. Ходьба парами, один ребенок держится за борт (2-3м)
4. Прыжки около борта без поддержки «Воробышки» (1-2м)
5. «Умывание» (1-2м)
6. Игра «Переправа» (3-4р)
7. Выход.

## **ЗАНЯТИЕ №10**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба вдоль борта самостоятельно без поддержки (2-3м)
3. «Птички моют носики» (3-4р)
4. Прыжки вдоль борта «Зайчики на прогулке»(1-2м)
5. Игра «Цапля» (3-4р)
6. Выход из воды

## **ЗАНЯТИЕ №11**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба парами «Дети на прогулке»(2-3м)
3. Прыжки с брызганьем «Идет дождь» (2-3м)
4. «Гигантские шаги» (2-3р)
5. Игры с надувными игрушками (3-4м)
6. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №12**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, объединяться парами для игры, воспитать осторожность, внимание.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба вдоль борта без поддержки (2-3м)
3. «Птички моют носики» (3-4р)
4. Прыжки около борта «Зайчики на прогулке» (2-3м)
5. Игра «Лошадки» (2-3р)
6. Выход из воды.

### **Занятие №13**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды, воспитывать организованность на занятии.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба парами «Дети на прогулке» (2-3м)
3. Прыжки с брызгами «Идет дождь» (2-3м)
4. «Гигантские шаги» (2-3р)
5. Игра «Ледокол» (3-4р)
6. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №14** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение выполнять и прекращать движение согласованно указаниям воспитателя, воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба с вытянутыми вперед руками (2-3м)
3. Ходьба вдоль борта держась одной рукой за бортик, другой делая гребковые движения (2-3м)
4. Прыжки «Воробушки» (1-2м)
5. Игра «Лошадки» (3-4р)
6. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №15**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей, формировать желание прыгнуть выше, пробежать быстрее.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба с высоким подниманием бедра (2-3м)
3. Ходьба по кругу в хороводе (2-3м)
4. Прыжки «Кто выше», держась за борт (2-3м)
5. Бег с поддержкой за игрушку (2-3м)
6. Игра «Ледокол» (2-3м)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №16**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить погружаться до подбородка, выполнять упражнения стоя в воде по грудь.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)\_
2. Ходьба, руки за спиной (2-3м)
3. «Птички умываются» - выполняется в круге (3-4р)
4. Легки прыжки в кругу (1-2м)
5. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие - большие» (2-3р)
6. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №17**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять движения с точным заданием для рук, упрочить в беге, воспитать умение выполнять правило: не держаться за товарищей.

Упражнения в воде:

1. Вход самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба с вытянутыми вперед руками (2-3м)
3. Ходьба вдоль бортика, держась одной рукой за борт, другой делая гребковые движения (2-3м)
4. Прыжки без поддержки «Воробышки» (1-2м)
5. Игра «Догоните меня» (3-4р)
6. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №18**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить навыки естественного передвижения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба с высоким подниманием бедра (2-3м)
3. Ходьба по кругу в хороводе (2-3м)
4. Прыжки «Кто выше», держись за борт (1-2м)
5. Бег с поддержкой за игрушку (2-3м)
6. Игра «Карусели» (2-3р)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №19**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Пробовать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, обращать внимание на выполнение правила не толкать товарища в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» (2-3м)
3. Прыжки с хлопками по воде «Поиграем в ладунки с водичкой» (1-2м)
4. «Моем лицо смываем мыльную пену» (4-5р)
5. Игра «Кто быстрее за мячом» (3-4р)
6. Выход.

### **ЗАНЯТИЕ №20**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (1-2м)
2. Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси» (2-3м)
3. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку (2-3м)
4. Прыжки с брызганьем «Идет дождь» - не держась за бортик (1-2м)
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4р)
6. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №21**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение выполнять движения, согласуя их с движением рук, смело опускать лицо в воду, играть, свободно двигаться в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно (2-3м)
2. Ходьба, отгребая воду поочередно одной, затем другой рукой (3-4м)
3. Приседание с выпрыгиванием (3-4р)
4. «Птички умываются в кругу» - держась за руки, дети опускают нос в воду (2-4р)
5. Игра «Невод» (2-3р)
6. Выход.

## **ЗАНЯТИЕ №22**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде, воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду самостоятельно под наблюдением воспитателя (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
3. «Подуем на водичку» - упражнение на дыхание (4-5р)
4. Бег с работой рук гребками (1-2м)
5. «Моем лицо смываем мыльную пену» (3-4р)
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3р)
7. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №23**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду, закрепить умение погружаться до подбородка, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3м)
3. Бег с высоким подниманием коленей (1-2м)
4. «Остудим чай» - упражнение на дыхание (4-5р)
5. Приседание в паре, держась за руки (3-4р)
6. Игра «Карусели» (2-3р)
7. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №24**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси» (2-3м)
3. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку (2-3м)
4. Прыжки с брызганьем «Идет дождь» не держась за бортик (4-5р)
5. Самостоятельное передвижение по бассейну с игрушкой (3-4м)
6. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №25**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать задание.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну загребая воду руками (2-3м)
3. «Подуем на водичку» (4-5р)
4. Бег без поддержки с работой рук гребками (2-3м)
5. «Моем лицо, смывам мыльную пену» (4-5р)
6. Прыжки в кругу «Веселый мячик» (2-3м)
7. Самостоятельное передвижение по бассейну «Перенеси игрушку» (3-4м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №26**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать выдох в воду, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба, руки заложены за спину (2-3м)
3. Прыжки с брызганьем «Кто будет самый мокрый» (1-2м)
4. Опускаем лицо в воду «Моем носики» (4-5р)
5. Бег с высоким подниманием бедра (1-2м)
6. Вдох и выдох в воду «Пузырьки» (3-4р)
7. Игра «Рыба и сеть» (2-3р)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №27**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать чувство уверенности в воде.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег вдоль бортика (1-2м)
3. «Пузырьки» (4-5р)
4. Приседание в паре поочередно «Моем носики» (4-5р)
5. «Дождик» - выливаем воду из ладошек себе на голову (2-3р)
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3р)
7. Игры с игрушками (2-3м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №28**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузырьки, погружаться до подбородка, воспитывать умение уверенно держаться на воде.

Упражнение в воде:

1. Выход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприсяда, друг за другом (1-2м)
3. Прыжки с брызганьем (1-2м)
4. «Пузырьки» (4-5р)
5. Бег с высоким подниманием бедра (1-2м)
6. «Моем носики» - опускаем лицо в воду (3-4р)
7. Игра «Карусели» (3-4р)
8. Поручение: собрать и положить на бортики игрушки (2-3р)
9. Выход.

### **ЗАНЯТИЕ №29**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды, продолжать учить делать выдох в воду, воспитывать выносливость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба, руки заложены за спину (2-3м)
3. Прыжки с брызганьем «Кто будет самый мокрый» (1-2м)
4. «Моем носики» (4-5р)
5. Бег с высоким подниманием бедра (1-2м)
6. «Пузырьки» (4-5р)
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования (кто быстрее перейдет бассейн) (3-4р)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №30**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду, продолжать учить делать выдох в воду, воспитывать выносливость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег вдоль бортика (1-2м)
3. «Пузырьки» (4-5р)
4. Приседание в паре поочередно «Моем носики» (4-5р)
5. «Дождик» - набираем воду в руки и выливаем себе на голову (1-2м)
6. Игра «Кто быстрее за игрушкой» (3-4м)
7. Самостоятельные игры с игрушками (2-3м) Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №31**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять упражнение с погружением до подбородка, делать выдох в воду, опускаться безбоязненно в лицо в воду, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприсяда, друг за другом (1-2м)
3. Прыжки с брызганьем (1-2м)
4. «Пузырьки» (4-5р)
5. Бег с высоким подниманием бедра (1-2р)
6. «Моем носики» (4-5р)
7. Игра «Рыбки и рыболов» (3-4м) Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №32**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Упражнение в воде:

1. вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с наклоном туловища вперед (1-2м)
3. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2м)
4. Игровое упражнение «Остудим чай» (4-5р)
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2р)
6. «Пузырьки» (4-5р)
7. Игра «Утки и утята» (3-4р)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №33**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить погружать с головой, закрепить умение ходить с отгребанием воды назад руками, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисти лодочкой (1-2м)
3. «Кто быстрее» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не касались друг друга руками (4-5р)
4. Погружение в воду с головой (3-4м)
5. Игра «Большие и маленькие» (3-4м)
6. Самостоятельная игра с игрушкой (1-2м)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №34**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять детей в выполнении упражнений, самостоятельно ориентируясь в воде, своевременно прекращая упражнения.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Зайцы на поле» - прыжки с брызганьем (1-2м)
3. «Дождик» (2-3р)
4. Бег с элементами соревнований (2-3м)
5. «Пускаем пузырьки» - опускание в воду с головой (4-5р)
6. Игра «Карусели» (3-4р)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №35**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить умению ходить и бегать с отгребанием воды назад, закрепить умение выполнять задание с достижением нового результата.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с отгребанием воды руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2м)
3. Бег с работой рук гребками (1-2м)
4. «Дуем на горячей чай» (4-5р)
5. Прыжки с выпрыгиванием «Кто выше» (1-2м)
6. Игра «Невод» (2-3р)
7. Поручение: собрать и положить на бортик игрушки (1-2р)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №36**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей энергично выполнять упражнения, воспитывать радостные ощущения.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Дойди до другого бортика» (1-2м)
3. «Быстрее ко мне» (1-2м)
4. Игровое упражнение «А теперь догоню я» (2-3м)
5. «Веселый мяч» - прыжки в кругу (1-2м)
6. Игра в прятки – погружение под воду (1-2м)
7. Игры с игрушками (2-3м)
8. Выход из воды.

**Конспекты занятий по обучению детей  
плаванию  
Средних групп**

Инструктора по физической культуре (плавание)  
Диннер Ларисы Анатольевны

г. Нижневартовск

**ЗАНЯТИЕ №1**    Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражня в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выдержку.  
Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде.

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени (2-3м)
3. Бег по бассейну («Кто быстрее») (2-3м)
4. Упражнение на дыхание «Остудим чай» (4-5р)
5. Выпрыгивание на месте у бортика «Кто выше» (7-8р)
6. «Дуем на воду» (4-5р)
7. Держась за бортик, работать прямыми ногами (1-2м)
8. Игра «Рыба и сети» (2-3р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №2**    Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки, продолжить учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклонами туловища в перед.  
Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба с наклонами туловища вперед (2-3м)
3. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами в стиле «кроль» (1-2м)
4. Упражнение на дыхание «Остудим чай» (5-6р)
5. Бег по бассейну парами «Лошадки» (2-3м)
6. «Моем лицо смываем мыльную пену» (5-6р)
7. Игра с погружением в воду «Караси и карпы» (2-3р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №3**    Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох, продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками, воспитывать смелость.  
Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде.

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
3. Бег парами, держась за руки «Лошадки» (2-3м)
4. Погружение лица в воду и пускание пузырей (4-5р)
5. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе с продвижением в перед вдоль бортика «Зайчики на прогулке» (3-4м)
6. Игра хоровод (2-3м)
7. Игры с игрушками (2-3м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №4**    Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить, свободно выполнять движения, погружаться в воду, воспитывать выдержку.  
Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна с высоким подниманием бедра «Цапли» (3-4м)
3. Бег по бассейну «Кто быстрее» (2-3м)
4. Моем лицо «Смываем мыльную пену» (5-6р)
5. Выпрыгивание из воды с погружением до уровня рта (1-2м)
6. Погружение лица в воду и пускание пузырей (1-2м)
7. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
8. Игра «Караси и карпы» (2-3р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №5**    Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарища; воспитывать умение выполнять правило: помогать товарищам; не мешать выполнять упражнения.

Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в положении полуприсяда, помогая себе руками (3-4м)
3. Бег с активными движением рук (3-4м)
4. Упражнение на дыхание «Подуем на водичку» (4-5р)
5. Прыжки с падением на воду (3-4р)
6. Стоя парами, друг против друга, взяться за руки и поочередно погружаться до подбородка, делая выдох в воду (4-5р)
7. Игра с игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №6**    Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить погружаться в воду; упражнять в работе ног (руки лежат на бортике); воспитывать уверенность при выполнении задания.

Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени «Цапли» (3-4м)
3. Бег по бассейну «Кто быстрее» (3-4м)
4. Игровое упражнение «Шторм на море» (5-6р)
5. Приседание до уровня носа с выпрыгиванием (3-4р)
6. Работа ногами (руки лежат на бортике) (6-8р)
7. Держась за бортик руками – вдох; выдох в воду (4-5р)
8. «Ходьба по тоннелю» - используя обручи (2-3м)
9. Игра «Караси и карпы» (3-4м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №7**    *Группа №1* Число \_\_\_\_\_ *Группа №2* Число \_\_\_\_\_ *Группа №3* \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей делать выдох в воду; закрепить умение энергично выполнять движения; развивать смелость.

Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде.

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба с наклоном туловища вперед (2-3м)
3. Бег парами «Лошадки» (3-4м)
4. Стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустив лицо в воду – выдох (4-5р)
5. Прыжки на месте у бортика, «кто выше» (5р) прыжки с поворотом «Волчек» (5р)
6. Погружение лица и пускание пузырей в воду (4-5р)
7. Игра «Хоровод» (3-4м)
8. Игры с мячом – бросание мяча друг другу (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №8**    *Группа №1* Число \_\_\_\_\_ *Группа №2* Число \_\_\_\_\_ *Группа №3* \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде, упражнять в правильном вдохе, использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков. Воспитывать дисциплинированность.

Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба приставным шагом вдоль бортика (3-4м)
3. Бег с активной работой рук (2-3р)
4. Погружение лица в воду и пускание пузырей (4-5р)
5. Прыжки на 2-х ногах, руки на поясе с продвижением вперед (2-3р)
6. Упражнение на дыхание «Остудим чай» (4-5р)
7. Игра «Кто достанет игрушку со дна» (3-4р)
8. Самостоятельные игры с игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №9**    *Группа №1* Число \_\_\_\_\_ *Группа №2* Число \_\_\_\_\_ *Группа №3* \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить двигаться вправо (влево) с выполнением различных заданий, воспитывать умение слушать указания взрослого.

Разминка на суше (4-5м)

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну приставным шагом вправо, влево (3-4м)
3. Бег по бассейну парами «Лошадки» (3-4м)
4. Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду.
5. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами (1-2м)
6. Выпрыгивание из воды «Поймаем мотылька» (6-8р)
7. Игра «Смелые ребята» (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №10** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить развивать умение двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий воспитывать организованность.

Разминка на суше.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну приставным шагом правым боком, держась за руки (3-4м)
3. Бег по бассейну «Кто быстрее» (3-4м)
4. Держась руками за бортик – вдох; выдох в воду (4-5р)
5. Выпрыгивание с погружением в воду до глаз (5-6р)
6. Упражнение «Моем носики» (6-7р)
7. Игровое упражнение «Веселые лягушек» (3-4м)
8. Игра «Бегом за мячом» (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №11** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой, воспитывать умение выполнять правило: в воде не дотрагиваться до товарища делать упражнение в одном направлении.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Держась за бортик одной рукой, другой делать плавательные движение «Плаваем на лодке» (3-4м)
3. Держась за бортик 2мя руками – вдох; выдох – в воду (4-5р)
4. Бег по воде змейкой, за воспитателям (3-4м)
5. Ходьба в тоннеле (из 3х обручей) (3-4м)
6. Держась руками за бортик активно работать прямыми ногами (6-8р)
7. Игра «Морские коньки» (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №12** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми, упражнять в погружении в воду и открывание глаз; воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Игровое упражнение «На прогулке» (3-4м)
3. Игровое упражнение «Пошел слабый дождик», затем «Пошел сильный дождик» (5-6р)
4. Упражнение на погружение в воду «Спрятались от дождя» (4-5р)
5. Игры с надувными игрушками (3-4м)
6. Упражнение на погружение в воду в кругу «Дружные ребята» (4-5р)
7. Игра «Охотники и утки» (2-3р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №13** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей погружаться в воду, выполняя задания, упражнять в правильном вдохе – выдохе.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Игра в ладошки с водой (1-2м)
3. Упражнение на погружение в воду в кругу «Спасем животных» (3-4р)
4. Бег змейкой между плавающими игрушками (3-4м)
5. Упражнение на дыхание «Пускание пузырей» (4-5р)
6. Приседание с глубоким погружением «Мы – маленькие», выпрыгивание в верх «Мы большие» (5-6р)
7. Игра «Карусели» (2-3р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №14** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить активно, работать прямыми ногами: выполнять упражнение в различном темпе; правильно делать выдох, воспитывать организованность.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Держась прямыми руками за бортик работать ногами (1-2м)
3. Держась руками за бортик – вдох; опустить лицо в воду – выдох (3-4р)
4. Ходьба по бассейну загребая воду руками «Быстрый ход» (3-4м)
5. Ходьба по бассейну «Медленный ход» (2-3м)
6. Держась за обручи, погрузиться в воду «Показались в домике» (4-5р)
7. Игра «Караси и карпы» (2-3р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №15** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении движений.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Прыжки с погружением под воду до уровня глаз (4-5м)
3. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами (1-2м)
4. Упражнение на дыхание «Пускаем пузырьки» (5-6р)
5. Бег по бассейну вперед лицом «Кто быстрее» (3-4м)
6. Держась руками за бортик – вдох; опустить лицо в воду – выдох (3-4р)
7. Игра «Дровосек» (2-3р)
8. Самостоятельные игры с игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №16** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно, не выходить за пределы установленного места.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с высоким подниманием колен (2-3м)
3. Бег парами «Лошадки» (2-3м)
4. Держась руками за бортик – вдох; опустить лицо в воду - выдох (4-5р)
5. Держась прямыми руками за бортик, активно работать прямыми ногами (6-8р)
6. Подпрыгивание с погружением под воду (3-4р)
7. Игра «Бегом за мячом» (2-3р)
8. Самостоятельные игры с игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**Занятие №17** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (вперед лицом, вперед спиной) (3-4м)
3. Прыжки с погружением под воду с головой, держась одной рукой за бортик (5-6р)
4. Упражнение на дыхание «Дружные ребята» (в кругу держась за руки – вдох; опустить лицо в воду – выдох)
5. Бег по бассейну вдоль бортика спиной вперед (2-3м)
6. Держась за бортик бассейна – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5р)
7. Игра «Смелые ребята» (2-3р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №18** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение правильно делать выдох в воду, развивать внимание.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами (1-2м)
3. Держась руками за бортик - вдох, погрузить лицо в воду – выдох (4-5р)
4. Ходьба до противоположного бортика приставным шагом (3-4р)
5. Бег с высоким подниманием коленей (2-3м)
6. Стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно погружаться с выдохом в воду (4-5р)
7. Игра «Смелые ребята» (2-3р)
8. Самостоятельная игра с игрушками (2-3р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №19** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить, держась за игрушку, вытянуть тело вперед, лечь на воду: упражнять в погружении; воспитывать организованность.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Держась прямыми руками за бортик активно работать ногами (1-2м)
3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (3-4м)
4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5р)
5. Прыжки с погружением под воду (5-6р)
6. Катание на досках или надувных игрушках (5-6м)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №20** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить погружаться: задержав дыхание, пробыть 2-3 сек. Под водой, упражнять в правильном дыхании: воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Игровое упражнение «Лягушата» (2-3р)
3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5р)
4. Игровое упражнение «Рыбки» (6-7р)
5. Упражнение на погружение «Пройти под доской» (3-4р)
6. Держась руками за бортик активно работать прямыми ногами (1-2м)
7. Игра «Кто быстрее на другой берег» (2-3р)
8. Самостоятельные игры с игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №21** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох; воспитывать умение играть в воде самостоятельно или совместно с товарищем.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну на носках (2-3м)
3. Бег между игрушками (2-3м)
4. Упражнение на дыхание «Пускаем пузырьки» (3-4р)
5. Игра в кругу «Охотники и утки» (2-3р)
6. «Прохождение в тоннель» (5-6р)
7. Игра «Оса» (2-3р)
8. Игры с игрушками (2-3м)

9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №22** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить входить в воду самостоятельно, выполнять упражнения в соответствии с указанием, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Держась руками за бортик активно работать прямыми ногами (1-2м)
3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5р)
4. Ходьба приставными шагами до противоположного бортика левым и правым боком (3-4м)
5. Бег с высоким подниманием коленей (2-3м)
6. Игровое упражнение «Насос» - на дыхание (5-6р)
7. Игра «Вратарь» (2-3р)
8. Самостоятельные игры с надувными игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №23** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей делать полный вдох после погружения в воду; упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе, воспитывать выносливость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Прыжки на 2х ногах до противоположного бортика (2-3м)
3. Упражнение на дыхание «Посмотри, что на дне» (4-5р)
4. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
5. Держась руками за бортик – вдох; опустить лицо в воду – выдох (5-6р)
6. Ходьба по бассейну спиной вперед, помогая себе руками (2-3м)
7. Игра «Водолазы» (2-3р)
8. Самостоятельные игры с игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №24** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей делать полный выдох после погружения в воду, выполнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе, воспитывать выносливость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3м)
3. Упражнение на дыхание «Посмотри, что на дне» (4-5р)
4. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
5. Держась за бортик руками - вдох; опустить лицо в воду – выдох (5-6р)
6. Ходьба по бассейну спиной вперед, помогая себе руками (2-3м)
7. Игра «Водолазы» (2-3р)
8. Самостоятельные игры с игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №24** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду, отрабатывать движения прямыми ногами (элементы стиля «кроль»), воспитывать выносливость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну приставным шагом (2-3м)
3. Ходьба до противоположного бортика спиной вперед (2-3м)
4. Держась руками за бортик – вдох, погрузить лицо в воду – выдох (5-6р)
5. Держась за бортик руками, активно работая прямыми ногами (1-2м)
6. Бег до противоположного бортика (2-3м)
7. Упражнение на дыхание «Водолазы» (5-6р)
8. Игра «Карусели» (2-3р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №25** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить задерживать дыхание на 4-5 сек; двигаясь в туннели; упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в положении полуприсяда (2-3м)
3. Бег «Кто быстрее» (3-4м)
4. Держа руки на поясе – вдох; опустить лицо в воду – выдох (4-5р)
5. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, спиной вперед (2-3м)
6. Игра «Прохождение в туннель» (3-4р)
7. Игры с игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №26** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной, выполнять упражнения на погружения, стоя в круге, воспитывать уверенность.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (3-4м)  
а) вперед лицом, б) вперед спиной
3. Бег по бассейну, загребая воду руками «Кто быстрее»
4. Упражнение на дыхание в круге – вдох, выдох в воду (4-5р)
5. Упражнение на дыхание «Водолазы» (4-5р)
6. Игра «Удочка» (3-4р)
7. Самостоятельные игры с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №27** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Числ \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Отрабатывать движения прямыми ногами; продолжать учить открывать глаза в воде; различать находящиеся на дне предметы, доставать их, воспитывать интерес к знаниям.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами (1-2м)
3. Погружение в воду с доставанием предмета со дна (3-4р)
4. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
5. Держась руками за бортик – вдох; опустить лицо в воду – выдох (4-5р)
6. Игра «Часы» (2-3р)
7. Самостоятельные игры с игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №28** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка, упражнять в умении согласовывать свои движениями товарища, воспитывать ловкость.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну до противоположного бортика приставным шагом (2-3м)
3. Держась за игрушку, бег с прямыми ногами (2-3м)
4. Держась за доску, прыжки на 2х ногах (5-6р)
5. Упражнение на дыхание «Насос» (4-5р)
6. Игра «Бег за мячом» (3-4р)
7. Игры с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №29** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить свободно, ориентироваться в воде, выполнять упражнения, меняя направление, воспитывать организованность.

Упражнение в воде:

1. Самостоятельно войти воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в положении полуприсяда (2-3м)
3. Бег «Кто быстрее» (-4р)
4. Игра с водой «Дождик» (4-5р)
5. Ходьба на носках между предметами (2-3м)
6. Игра «Прохождение в тоннелях» (2-3р)
7. Игра «Охотники и утки» (4-5р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №30** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить делать глубокий вдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь плашмя на воду, закрепить правило: не держаться за товарища, уметь контролировать свои действия.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Игра «Лягушата» (3-4р)
3. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5р)
4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6р)
5. Игра «Лодочка» (3-4р)
6. Погружение в воду «Водолазы» (5-6р)
7. Игра с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №31** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить погружаться в воду после прыжка, тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе; развивать силу мышления.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки поперек бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением в воду с головой (2-3р)
3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (3-4м) а) вперед лицом, б) вперед спиной
4. Бег по бассейну «Кто быстрее» (спиной вперед) (2-3м)
5. Погружение лица в воду, пускание пузырей (5-6р)
6. Игра «Карусели» (3-4р)
7. Игра с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №32** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик, объяснять, что вода выталкивает тело, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с изменением направления между игрушками (3-4м)
3. Держась руками за бортик активно работать прямыми ногами (1-2м)
4. Бег по бассейну вперед лицом и вперед спиной (3-4м)
5. Держась за бортик сесть на дно бассейна, - упражнение на дыхание (2-3р)
6. Игра «Караси и крапы» (4-5р)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №33** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей с помощью игрушки лечь на воду; продолжать учить садиться на дно без опоры, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась за бортик руками, активно работать прямыми ногами (1-2м)
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5р)
4. Держась за доску, отталкиваться 2мя ногами «Кто дальше проскользит» (3-4р)
5. Игра «Карусели» (3-4р)
6. Игры с игрушками (2-3м)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №34** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить детей ложиться, опуская лицо в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3м)
3. Стоя, друг против друга, поочередно приседать в воду «Насос» (4-5р)
4. Стоя на расстоянии 1-2х шагов от бортика, попробовать лечь на воду и опустить лицо в воду (4-5р)
5. Лицо в воде (Руки на поясе, вдох – выдох в воду) (5-6р)
6. Игра «Кто достанет клад» (3-4р)
7. Игры с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №35** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками, воспитывать смелость.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с крестным шагом (2-3м)
3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (3-4м) а) вперед лицом б) вперед спиной
4. Бег по бассейну, высоко поднимая колени «Лошадки»
5. Попробовать лечь на воду (4-5р)
6. Игра «Покажи пятки» (5-6р)
7. Игра с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №36** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично, воспитывать правильные взаимоотношения с товарищами на воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну парами (2-3м)
3. Взяться за руки по двое (один – «пароходик», другой «мотор») и возить друг друга (3-4м)
4. Упражнение на дыхание «Насос» (5-6р)
5. Держась за бортик руками, активно работать прямыми ногами (1-2м)
6. Игра «Вратарь» (3-4р)
7. Игра с надувными игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №37** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учиться на воду, выпрямляя тело, упражнять в правильном вдохе – выдохе, воспитывать дисциплинированность.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в положении полуприсяда (вода до подбородка) (2-3м)
3. Бег по бассейну с помощью рук (2-3м)
4. Погружение лица в воду и пускание пузырей
5. Пробовать лежать на воде (4-5р)
6. Игра «Паровозик» (в парах) (2-3р)
7. Игра «Удочка» (2-3р)
8. Игра с игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №38** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой, воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, загибая воду руками (2-3м)
3. Держась за бортик руками, активно работать прямыми ногами (1-2м)
4. Держась за бортик руками – вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6р)
5. Держась за доску, оттолкнуться от дна бассейна 2мя руками «Кто дальше проскользит» (3-4р)
6. Стоя на расстоянии 2-3х шагов от бортика стараться дотянуться до бортика (лицо в воде) (4-5р)
7. Попробовать лежать на воде
8. Игра «Лягушата» (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №39** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на спину, воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами (1-2м)
3. Держась за бортик руками – вдох, опустить лицо в воду – выдох
4. Бег парами «Лошадки» (2-3м)
5. Лечь на воду, на грудь (2-3м)
6. Держась одной рукой за бортик (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды, поменять положение рук (5-6р)
7. Поднять руки вверх за голову, попробовать лечь на спину
8. Игра «Караси и карпы» (3-4р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №40** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить принимать исходное положение, прежде чем лечь на спину; учить ложиться на спину, скользить в положении лежа на груди, воспитывать веру в свои силы.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки у бортика «Кто выше» (4-5р)
3. Прыжки с погружением «Кто ниже» (4-5р)
4. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами (6-8р)
5. Скольжение на груди «Стрела» (2-3р)
6. Держась одной рукой за бортик (ноги на дне), другой рукой и затылком коснуться воды,
7. Скольжение на спине (2-3р)
8. Игра «Водолазы» (3-4р)
9. «Чья стрела лучше» (2-3р)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №41** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Познакомить с упражнением «медуза», продолжить учить скользить по воде на груди, чередовать упражнения, лежа на груди и на спине, воспитывать уверенность в своих силах.

Упражнение в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3м)
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3м)
4. Упражнение на дыхание «Пускаем пузырьки» (4-5р)
5. «Медуза» (2-3р)
6. «Стрела» (2-3р)
7. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (2-3м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №42** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить выполнять скольжения на груди и спине, воспитывать желания выполнять движения.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами (1-2м)
3. Прыжки с погружением под воду (4-5р)
4. Скольжение на груди «Стрела» (2-3р)
5. Скольжение на спине (2-3р)
6. Игра с игрушками (2-3м)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №43** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_ Группа №3 \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить выполнять скольжение на груди и спине. Воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Лежать на воде «Медуза» (5-6р)
3. Скольжение на груди «Стрела» (2-3р)
4. Скольжение на спине (2-3р)
5. Упражнение на дыхание «Водолазы» (5-6р)
6. Игра «Удочка» (3-4р)
7. Игра с игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

**Конспекты занятий по обучению детей  
плаванию  
Старших групп**

Инструктора по физической культуре (плавание)  
Диннер Ларисы Анатольевны

г. Нижневартовск

## **ЗАНЯТИЕ №1**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на спине. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами, как при плавании кролем (1-2м)
3. Водолазы – выдох в воду (6-7р)
4. «Кто выше» - прыжки с последующим погружением в воду
5. Ходьба до противоположного бортика приставным шагом (3-4р)
6. Стоя спиной к бортику и держась за него руками, лечь на спину (1-2м)
7. Бег по бассейну (2-3м)
8. Игра «Караси и карпы» (2-3р)
9. Свободное плавание (3-4м)
10. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №2**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить детей ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду; вперед лицом, вперед спиной. Продолжить закреплять погружение под воду с доставанием дна бассейна двумя руками. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Кто быстрее» - ходьба по бассейну, загребая руками воду а) вперед лицом б) вперед спиной (4-5м)
3. Упражнение на дыхание «Насос» (6-7р)
4. Прыжки с выпрыгиванием вверх и погружением в воду (5-6р)
5. Бег по бассейну помогая себе руками а) вперед лицом б) вперед спиной (4-5м)
6. «Достань дно руками» (6-7р)
7. Игра «Общее дыхание» (2-3р)
8. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №3**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску. Продолжать учить ходить в положении полуприсяда с наклоном впереди работой рук, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. С доской скользить поперек бассейна (3-4р)
3. Ходьба в положении полуприсяда с наклоном вперед и работой руками, как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение «Сосчитай пальцы» (6-7р)
5. Стоя, спиной к бортику и держась за него руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (1-2м)
6. Стоя на расстоянии 2-3х шагов от бортика лицом к нему, прыгнуть до бортика со скольжением (6-7р)
7. Игра «Самбреро» (6-7р)
8. Выход из воды.

#### **ЗАНЯТИЕ №4**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить детей отрывать ноги от дна бассейна. Закрепить умение погружаться под воду с задержкой дыхания. Воспитывать решительность.

Упражнения на воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Упражнение «Покажи пятки» (6-7р)
3. «Кто быстрее» - прыжки на 2х ногах до противоположного бортика.
4. Держась одной рукой за бортик другой обхватить колени, прижав их к груди и присесть (считать до 10)
5. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль а) на груди б) на спине (3-4м)
6. Стоя лицом к бортику на расстоянии 2-3 шагов, допрыгать до бортика, отрывая ноги от дна бассейна (5-6р)
7. Ходьба в положении полуприсяда, руки вытянуты вперед (2-3м)
8. Игра с игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

#### **ЗАНЯТИЕ №5**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Обучать детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать. Продолжать обучать ходьбе по бассейну с вытянутыми руками и погружению в воду лицом. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприсяда, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (2-3м)
3. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
4. Держась руками за бортик – вдох, погружая лицо в воду – выдох (6-7р)
5. Упражнение «Поплавок» (5-6р)
6. Держась руками за бортик работать прямыми ногами а) на груди б) на спине (2-3р)
7. Игра «Буксир» (3-4р)
8. Выход из воды.

#### **ЗАНЯТИЕ №6**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Продолжать обучать скольжению по воде, вытянув ноги. Закрепить ходьбу по бассейну, наклонившись вперед работая руками, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Скольжение поперек бассейна с доской (2-3р)
3. Ходьба в положении полуприсяда, наклонившись вперед, работая руками, как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение «Сосчитай пальцы» (6-7р)
5. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами а) на груди б) на спине (3-4м)
6. Игра «Вратарь» (2-3р)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №7**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей скольжению без досок. Продолжать обучать правильному выполнению упражнения «поплавок», воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Покажи пятки» (7-8р)
3. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
4. Упражнение «поплавок» (6-7р)
5. Держась руками за бортик работать прямыми ногами а) на спине б) на груди (3-4м)
6. «Скольжение» - проскользить к бортику стоя лицом к нему на расстоянии 2-3х шагов (5-6р)
7. Игра «Передай предмет под водой» (2-3р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №8**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей погружаться под воду и делать выдох под водой. Продолжать обучать скольжению с доской, отталкиваться от дна бассейна 2мя ногами. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприсяда (2-3м)
3. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
4. Руке на поясе – вдох, опускаясь с головой в воду – выдох (6-7р)
5. «Поплавок» (5-6р)
6. Держась за доску, скользить до противоположного бортика отталкиваясь от дна обеими ногами (2-3р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (2-3р)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №9**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей умению ложиться на воду, держать руки и ноги на ширине плеч. Продолжать обучать скольжению без помощи доски. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, а) на груди б) на спине (3-4м)
3. «Медуза» (5-6р)
4. «Стрела» – скольжение на груди (6-7р)
5. «Кто быстрее переправится на другой берег» - бег (2-3м)
6. Игра с игрушками (4-5м)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №10**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей лежать на воде лицом в низ, лицом вверх. Закрепить умение скользить 2-3 метра без помощи доски. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного бортика (2-3м)
3. «Покажи пятки» (6-7р)
4. «Медуза» а) лицом вниз б) лицом вверх (6-7р)
5. «Насос» - упражнения на дыхание (6-7р)
6. «Стрела» - скольжение на груди (7-8р)
7. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №11**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закрепить умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела». Воспитывать дисциплинированность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна с работой рук, как при плавании а) на груди б) на спине(3-4м)
3. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании а) на груди б) на спине (3-4м)
4. «Достать предмет со дна» (6-7р)
5. «Пускаем пузыри» - стоя в кругу (5-6р)
6. «Стрела» - скольжение на груди (6-7р)
7. Игра «Буксир» (4-5м)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №12** Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить нырять правильно, делая вдох и выдох с поворотом головы «Дельфины, упражнять в работе прямыми ногами. Учить доставать предметы со дна. Воспитывать умение выполнять правило: нельзя нырять навстречу друг другу.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприсяда, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (2-3м)
3. «Дельфины» - ныряние с продвижением вперед, руки вытянуты вперед, тело входит в воду постепенно (2-3р)
4. Держась за бортик руками, выполнять упражнение на дыхание поворот головы в сторону - вдох, лицо в воду – выдох (6-8р)
5. Держась за бортик работать прямыми ногами (6-8р)
6. «Достать дно руками»(5-6р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (2-3м)
8. Свободное плавание (2-3м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №13**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить вытягивать тело на мелкой воде. Продолжать обучать скольжению с помощью надувных игрушек. Воспитывать дисциплинированность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Сесть на дно, опереться руками в дно сзади, выполнять движение ногами, как при плавании способом кроль на спине (8-10р)
3. Держась за доску скользить а) на груди б) на спине.
4. Скольжение с игрушкой, работать ногами, как при плавании способ кроль а) на груди б) на спине (3-4р)
5. «Стрела» - на груди (4-5р)
6. «Насос» - упражнение на дыхание (4-5р)
7. Игра «Самбреро» (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №14**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять упражнение «Поплавок», продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль, упражнять в скольжении и нырянии.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Поплавок» (1-2м)
3. С помощью доски выполнять скольжение, работая ногами, как при плавании а) на груди б) на спине (6-7р)
4. «Медуза» - лежать на груди (2-3р)
5. «Стрела» - скольжение на груди (2-3р)
6. «Покажи пятки» (4-5р)
7. Стоя лицом к бортику и держась одной рукой, другой рукой и затылком коснуться воды (2-3р)
8. Игра «Дружные ребята» (3-4р)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №15**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки вдоль туловища. Продолжать обучать, правильно работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами а) на груди б) на спине (3-4м)
3. «Медуза» (6-7р)
4. «Стрела» - скольжение на груди (2-3р)
5. «Кто быстрее переправится на другой берег» - бег по бассейну (2-3м)
6. Игра «Водолазы» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (2-3м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №16**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить по воде, отталкиваться ногами от бортика. Закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного бортика (2-3р)
3. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
4. Игра «Плавучие стрелы» (6-8р)
5. Стоя лицом к бортику, и держась за него одной рукой, другой рукой и затылком коснуться воды (3-4р)
6. Держась за игрушку скользить на спине (5-6р)
7. Игра «Буксир» (2-3р)
8. Свободное плавание (3-4м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №17**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей погружаться под воду головой вниз, с продвижением вперед. Закрепить умение скользить на груди. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна, наклонив вперед, с работой рук, как при плавании способом кроль на груди (2-3м)
3. Держась руками за бортик работать прямыми ногами как при плавании а) на груди б) на спине (3-4м)
4. Игра «Дельфины» нырять с постепенным продвижением вперед (5-7р)
5. «Пускам пузыри» (6-7р)
6. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
7. Игра «Буксир» (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №18**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить нырять с продвижением вперед под водой. Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
3. «Дельфины» - нырять с продвижением вперед (2-3м)
4. Держась за бортик, делать упражнение на дыхание (8-10р)
5. Прыжки с выпрыгиванием из воды, руки на поясе (1-2м)
6. Держась за доску, работать прямыми ногами как при плавании (3-4м)
7. «Достань дно руками» (6-7р)
8. Игра «Зеркальце» (2-3р)
9. Игра с надувными игрушками (3-4м)
10. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №19**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить скользить на спине, продолжать учить скользить на груди. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде: 1. Вход в воду (1-2м)

Скольжение на груди (4-5р)

Держась за доску скользить на груди, спине (6-8р)

Держась за доску, скользить, работая ногами, как при плавании способом кроль (3-4м)

«Насос» - упражнение на дыхание (6-7р)

«Стрела» - скольжение на спине (5-6р)

Игра «Самбрэро» (2-3р)

Свободное плавание (2-3р)

Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №20**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способа кроль на груди, спине. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении задания.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)

2. «Поплавок» (6-7р)

3. Держась за игрушку, скользить работая ногами (3-4м)

4. «Медуза» - на груди; на спине (3-4р)

5. «Стрела» - скольжение на груди (5-6р)

6. «Покажи пятки» (6-7р)

7. Игра «Спасатели» (2-3р)

8. Игра с надувными игрушками (3-4м)

9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №21**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей правильной работе рук, как при плавании способом кроль на груди, и на спине. Закрепить умение скользить на груди. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)

2. Бег по бассейну (2-3м)

3. Держась руками за бортик, работать ногами как при плавании способом кроль (3-4м)

4. «Медуза» (на груди; на спине) (6-7р)

5. «Стрела» скольжение на груди (6-7р)

6. «Насос» (3-4р)

7. Свободное плавание (3-4м)

8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №22**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей согласованной работе рук, дыханию, как при плавании способом кроль на груди. Закрепить умение скользить по поверхности воды с разными положениями рук. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Скольжение с доской, работая ногами (2-3м)
3. «Стрела» а) руки вытянуты в перед б) руки вдоль туловища в) одна рука впереди (3-4м)
4. Ходьба по бассейну, в наклонном положении (2-3м)
5. Нырять с доставанием предметов со дна (2-3м)
6. Игра «Дельфин» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №23**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать скольжению на спине. Продолжать обучать согласованной работе рук и дыханию, как при плавании способом кроль на груди, спине. Воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась за доску, лежа на спине, скользить с работой ног (6-7р)
3. Стоя грудью к бортику, держась одной рукой за него, другой рукой и затылком коснуться воды (6-8р)
4. «Стрела» - скольжение на спине (6-7р)
5. Ходьба по бассейну, спиной вперед, работая руками, как при плавании способом кроль на спине (2-3м)
6. Ходьба по бассейну вперед лицом, работая руками, как при плавании на груди (1-2м)
7. Упражнение на дыхание
8. Игра «Вратарь» (2-3р)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №24**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать обучать скольжению на спине, груди. Закрепить умение работать ногами, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег с работой рук а) вперед лицом б) вперед спиной(3-4м)
3. Упражнение на дыхание (608р)
4. «Стрела» - скольжение на груди (7-8р)
5. «Стрела» - скольжение на спине (5-6р)
6. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль (3-4м)
7. Игра «Водолазы» (2-3р)
8. Игра «Дружные ребята» (2-3р)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №25**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на груди и спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну с работой рук а) лицом вперед, б) спиной вперед (3-4м)
3. Держась за доску, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди (2-3м)
4. «Насос» - упражнение на дыхание (6-8р)
5. «Медуза» на груди, спине (6-7р)
6. «Стрела» - скольжение на груди, спине (6-7р)
7. Игра «Буксир» (2-3р)
8. Свободное плавание (3-4м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №26**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закрепить умение делать выдох в воду, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Поплавок» (7-8р)
3. «Стрела» - скольжение на груди, спине (6-7р)
4. Держась руками за бортик работать ногами, как при плавании (3-4м)
5. Упражнение на дыхание, возле бортика (6-8р)
6. Игра «Плавучие стрелы» (3-4р)
7. Игра с надувными игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №27**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей скользить по поверхности воды с вращением. Закрепить умение скользить на груди с помощью доски, опуская лицо в воду и работая ногами. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль а) на груди б) на спине (3-4м)
3. Скольжение с доской а) на груди б) на спине (3-4р)
4. «Винт» - скольжение с поворотом на грудь или спину (6-7р)
5. Упражнение на дыхание, возле бортика (6-8р)
6. Игра «Поезд в тоннели» (2-3р)
7. Свободное плавание (4-5м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №28**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать обучать скольжению на груди и спине. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (2-3м)
3. «Медуза» на груди, на спине (3-4р)
4. Упражнение на дыхание прыжок вверх – вдох, погрузиться в воду – выдох (6-7р)
5. «Стрела» - скольжение на груди, спине (4-5р)
6. Игра «Передай мяч под водой» (3-4р)
7. Игра с надувными игрушками (3-4м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ № 29**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закрепить умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась руками за бортик работать прямыми ногами (3-4м)
3. Ходьба по бассейну в наклонном положении с работой рук (лицо в воде) (2-3м)
4. «Стрела» (5-6р)
5. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
6. Игра «Дружные дельфины» (2-3р)
7. Свободное плавание (3-4м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ № 30**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на доске, работая ногами. Продолжать закреплять навык погружения под воду. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки добраться до другой стороны бассейна (3-4р)
3. Стоя парами друг к другу, по очереди буксировать партнера (5-6р)
4. «Насос» - упражнение на дыхание (2-3р)
5. Скольжение на доске, работая ногами (6-7р)
6. Игра «Самбреро» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ № 31**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на груди, на спине. Продолжать закреплять навык ходьбы по бассейну, лицом и спиной вперед, работая при этом руками. Воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Упражнение «Медуза» а) на груди б) на спине (5-6р)
3. Упражнение «Стрела» а) на груди б) на спине (5-6р)
4. Ходьба по бассейну, работая руками а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
5. Скольжение на доске, работая ногами (2-3м)
6. Игра «Вратарь» (2-3р)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №32**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать обучать скользить по поверхности воды с вращением тела, совершенствовать умение лежать в воде на груди, на спине. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в наклонном положении, работая ногами, лицо опущено в воду (2-3м)
3. Упражнение «Винт» (6-7р)
4. Упражнение «Медуза» а) на груди б) на спине (6-8р)
5. Упражнение на дыхание: держась за бортик подпрыгнуть вверх – вдох, погрузиться в воду – выдох (8-10р)
6. Игра «Спасатели» (2-3р)
7. Свободное плавание (4-5м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №33**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Совершенствовать умение скользить с доской в руках, держа лицо на поверхности воды или в воде. Закрепить умение скользить на груди, на спине. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Скольжение с доской а) лицо на поверхности воды б) лицо в воде (2-3м)
3. Упражнение «Стрела» а) на груди б) на спине (5-6р)
4. Нырание с доставанием предметов со дна (2-3м)
5. Упражнение на дыхание: прыжки с погружением под воду (6-8р)
6. Игра «Караси и карпы» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №34**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей скольжению с доской в руках на груди и на спине, работая при этом ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжками (1-2м)
2. Упражнение «Торпеда» - скольжение с доской а) на груди б) на спине (4-5р)
3. Игра «Кто достанет клад» (2-3р)
4. Бег по бассейну «Кто быстрее» (3-4м)
5. Упражнение на дыхание «Подводный телефон» (2-3р)
6. Игра «Винт» (3-4р)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №35**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на груди, спине. Совершенствовать умение погружаться под воду с задержкой дыхания.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжками (1-2м)
2. Держась руками за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль а) на груди б) на спине (3-4м)
3. Упражнение на дыхание «Пускаем пузыри» (6-8р)
4. Упражнение «Стрела» а) на груди б) на спине (5-6р)
5. Игра «Спасатели» (2-3р)
6. Игра «Рекорд» (2-3р)
7. Свободное плавание (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №36**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей прыжкам в воду с погружением и продвижением вперед. Закрепить умение ходить в наклонном положении с опущенным в воду лицом. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Упражнение на дыхание: прыжки с погружением в воду и продвижением вперед (10-12р)
3. Ходьба в наклонном положении (лицо в воде), работая руками (2-3м)
4. «Торпеда» - скольжение на доске а) на груди б) на спине
5. Игра «Водолазы» (2-3р)
6. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №37**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение выполнять скольжение на груди, держаться за плавательную доску и работать ногами. Совершенствовать умение скользить на спине без работы рук и ног. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Упражнение «Насос» (6-8р)
3. «Торпеда» - скольжение с доской на груди, спине (5-6р)
4. «Стрела» - на груди; спине (5-6р)
5. Прыжки с погружением в воду (6-8р)
6. игра «Караси и карпы» (2-3р)
7. Игра «Винт» (3-4р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №38**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на груди, на спине; совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками, как при плавании способом кроль. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег, работая руками а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
3. «Буксир» (4-5р)
4. «Торпеда» - скольжение по воде а) на груди б) на спине (5-6р)
5. Игра «Рыба и сеть» (2-3р)
6. Игра с надувными игрушками (5-6м)
7. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №39**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение нырять с продвижением под водой. Совершенствовать навык скольжения по поверхности воды на груди, на спине. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика «Кто быстрее» (2-3м)
3. «Дружные дельфины» - ныряние до противоположного бортика (3-4р)
4. «Винт» (5-6р)
5. «Звезда» а) на груди б) на спине (5-6р)
6. Ходьба в положении наклона, работая руками (2-3м)
7. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
8. Игра «Общее дыхание» (2-3р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №40**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Обучать детей скольжению на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом кроль. Совершенствовать умение скользить с вращением туловища. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась за доску, работать прямыми ногами как при плавании способом кроль (лицом в воде) (3-4м)
3. «Торпеда» на груди, спине (5-6р)
4. Упражнение на дыхание, стоя у бортика (8-10р)
5. Упражнение «Винт» (6-7р)
6. Игра «Сосчитай пальцы» (2-3р)
7. Игра «Хоровод» (2-3р)
8. игра с надувными игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №41**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать обучать скольжению на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом кроль. Закрепить умение выполнять выдох в воду. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками: а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
3. Прыжки с погружением в воду (1-2м)
4. «Стрела» а) на груди б) на спине (6-8р)
5. «Торпеда» - скольжение с работой ног (6-7р)
6. игра «Удочка» (2-3р)
7. Свободное плавание (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №42**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами. Совершенствовать умение погружаться под воду с задержкой дыхания и последующим выдохом. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. вход в воду (1-2м)
2. Бег, загребая воду руками (2-3м)
3. «Звезда» а) на груди б) на спине (5-6р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди; на спине (6-7р)
5. Упражнение «Насос» (4-5р)
6. Игра «Чья торпеда лучше» (2-3р)
7. Игра «Зеркальце» (2-3р)
8. Свободное плавание (3-4м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №43**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Совершенствовать умение скользить на груди, спине, работая ногами. Закрепить умение работать руками и дышать, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении, лицо в воде; повернуть голову в сторону – вдох; опустить лицо в воду – выдох (3-4м)
3. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
4. «Стрела» а) на груди б) на спине (5-6р)
5. «Торпеда» а) нВ груди б) на спине (5-6р)
6. «Винт» (7-8р)
7. Игра «Караси и карпы» (2-3р)
8. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №44**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами. Закрепить умение работать руками и дышать, как при плавании способом кроль. Воспитывать решительность, настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, загребая руками воду а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
3. «Звезда» ( на груди; спине ) (5-6р)
4. «Торпеда» - скольжение с работой ног а) на груди б) на спине (6-7р)
5. «Чья торпеда лучше» (2-3р)
6. Игра с надувными игрушками (4-5м)
7. Выход из воды.

**Занятие №45**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом кроль. Совершенствовать умение скользить по воде с вращением туловища. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Держась руками за бортик, работать ногами, как при плавании (3-4м)
3. «Достань клад» (5-6р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди; спине (5-6р)
5. «Винт» (6-7р)
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3р)
7. Свободное плавание (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №46**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Совершенствовать умение скользить по поверхности воды. Закрепить навык погружения под воду с задержкой дыхания.

Упражнения в воде:

1. вход в воду (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
3. «Стрела» - на груди; на спине (6-7р)
4. «Торпеда» - скольжение с работой ног (на груди; на спине) (6-7р)
5. Игра «Рекорд» (2-3р)
6. «Водолазы» - игра (2-3р)
7. Свободное плавание (4-5м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №47**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить навык скольжения по поверхности воды. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег, загребая руками воду а) вперед спиной б) вперед лицом (3-4м)
3. Держась руками за бортик работать прямыми ногами как при плавании способом кроль на груди; на спине (6-7р)
4. «Звезда» на груди; нВ спине (5-6р)
5. «Насос» (6-8р)
6. Игра «Чья торпеда лучше» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (5-6м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №48**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить навык скольжения по поверхности воды на скорость. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
3. «Стрела» а) на груди б) на спине (7-8р)
4. Передвижение поперек бассейна прыжками (2-3м)
5. «Торпеда» скольжение на груди; спине (7-8р)
6. Игра «Караси и карпы» (2-3р)
7. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №49**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Совершенствовать навык скольжения по воде. Закрепить умение работать руками и дышать, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Торпеда» - скольжение на груди; спине (608р)
3. «Звезда – на груди; спине (7-8р)
4. «Достань клад» (2-3р)
5. Упражнение на дыхание, стоя у бортик (1-2м)
6. Игра «Зеркальце» (2-3р)
7. Игра «Кто быстрее займет свой домик» (2-3р)
8. Свободное плавание (3-4м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №50**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде. Закрепить навык погружения под воду с задержкой дыхания. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Чья стрела лучше»- скольжение на груди и спине (6-7р)
3. «Торпеда»- держась за доску, скольжение на груди и спине (5-4р)
4. Упражнение «Достань клад» (10-12р)
5. «Звезда»- на груди; спине (5-6р)
6. Игра «Передай мяч» (2-3р)
7. Игра «Смелые ребята» (2-3р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**Конспекты занятий по обучению детей  
плаванию  
Подготовительных групп**

Инструктора по физической культуре (плавание)  
Диннер Ларисы Анатольевна

г. Нижневартовск

### **ЗАНЯТИЕ №1**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закреплять полученные навыки, обращать внимание на чёткое и согласованное выполнение упражнений.

В воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Хожение по дну, парами (2-3м)
3. Прыжки у бортика «Кто выше»
4. Упражнение на дыхание – сделать вдох, задержать дыхание, окунуться в воду (6-8р)
5. Имитация игры в «Футбол» стоя в кругу
6. Упражнение «Звезда» (5-6р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №2**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей входить спадом в воду. Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания) закрепить навык поведения в бассейне

В воде:

1. Вход в воду спадом (2м)
2. Ходьба по бассейну, помогая себе руками (1-2м)
3. Упражнение на дыхание, сделать вдох, погрузиться в воду (4-5р)
4. Упражнение «Поплавок» (5-6р)
5. Игра «Покажи пятки» (5-6р)
6. Упражнение на дыхание «Насос» (6-7р)
7. Игра «Футбол» (2-3М)
8. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами
9. Игра «Буксир»
10. Свободное плавание (1-2м)
11. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №3**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей задерживать дыхание до 5. Упражнять в скольжении на груди. Выполнять упражнение «Поплавок», «Звезда» в быстром темпе.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Покажи пятки»
3. Бег «Кто быстрее» (1-2м)
4. Игра «Сосчитай пальцы» (2-3р)
5. Упражнение «Стрела» (5-6р)
6. Упражнение «Поплавок», «Звезда» (5-6р)
7. Упражнение на дыхание «Насос» (5-6р)
8. Игра – эстафета «Чья команда быстрее принесет игрушку» (2-3р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №4**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить входить в воду спадом с колен. Продолжать детей скользить на груди и спине. Закрепить умение выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза». Учить правильному входу и выходу из воды. Воспитывать внимание.

В воде:

1. Вход в воду спадом (с колен) (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с изменением направления
3. Игра «Покажи пятки»
4. Упражнение «Стрела» на груди и спине (6-7р)
5. Бег по бассейну (1-2м)
6. Упражнение на дыхание «Пускание пузырей»
7. Упражнение «Поплавок» «Медуза» (6-7р)
8. Игра «Достань клад» (5-6р)
9. Свободное плавание
10. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №5**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом. Обращать внимание на качество выполнения упражнения, воспитывать дисциплинировать.

В воде:

1. Вход в воду спадом колен (1-2м)
2. Бег парами поперёк бассейна (2-3м)
3. Стоя около бортика и держась за него, погрузиться в воду с головой (делая пузыри) (5-6р)
4. Упражнение «Медуза» «Звезда» (5-6р)
5. Игра «Водолазы» (2-3р)
6. Держась одной рукой за бортик наклониться назад лечь на спину, работая ногами
7. Скольжение на спине (3-4р)
8. Игра «Буксир» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №6**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение лежать на спине, вытянув тело, при нырянии открывать глаза в воде, воспитывать смелость.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика «Кто быстрее»
3. Игра «Покажи пятки» (4-5р)
4. Упражнение «Поплавок» «Медуза» (7-8р)
5. Упражнение на дыхание «Насос» (5-6р)
6. Скольжение на груди и спине (6-7р)
7. Игра «Достань клад» (4-5р)
8. Упражнение «Винт» (2-3р)
9. Свободное плавание (2-3)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №7**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей правильно скользить на спине; закрепить умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей, воспитывать уважения к товарищам.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег по бассейну с изменением направления (2-3м)
3. Упражнение «Насос» (4-5р)
4. Упражнение «Звезда» (на груди; спине) (5-6р)
5. Скольжение на спине (3-4р)
6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; тоже другой рукой (4-5р)
7. Скольжение на груди (3-4р)
8. Игра «Водолазы» (2-3р)
9. Игра «Зеркальце» (2-3р)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №8**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить ходить в воде в положении полуприсяда с полным погружением; закрепить правило, не толкать плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в положении полуприсяда, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (1-2м)
3. Упражнение «Медуза» (3-4р)
4. Бег «Кто быстрее» (1-2м)
5. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох; опускаясь в воду с головой – выдох (6-8р)
6. Держась за надувную игрушку скользить до противоположного бортика (3р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
8. Скольжение на спине (5-6р)
9. Упражнение «Винт»
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №9**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.

В воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3м)
3. Бег, помогая себе руками (1-2м)
4. Игра «Покажи пятки» (3-4р)
5. Скольжение до противоположного бортика с помощью доски
6. Скольжение на груди (5-6р)
7. Скольжение на спине (4-5р)
8. Игра «Морские звезды» (2-3р)
9. Игра «Невод» (2-3р)
10. Свободное плавание (2-3м)
11. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №10**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей скользить на груди, руки вверх. Продолжать упражнять в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.

В воде:

1. Вход в воду, построение у бортик (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах
3. Бег (1-2м)
4. Игра «Покажи пятки» (3-4р)
5. Скольжение на груди, спине (5-6р)
6. Игра «Зеркальце» (2-3р)
7. Упражнение «Поплавок «Винт» (4-5р)
8. Игра – эстафета «Чья команда быстрее соберет игрушки»
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №11**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей скользить на груди, руки вверх, продолжать упражнения в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну с высоким подниманием колен
3. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
4. Бег по бассейну парами «Чья пара быстрее (2-3м)
5. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох; опуститься в воду с головой – выдох
6. Игра «Плавучие стрелы» (3-4р)
7. Скольжение на спине (3-4р)
8. Игры с игрушками «Достань со дна» (4-5р)
9. Игра «Передай мяч» (4-5р)
10. Свободное плавание (2-3м)
11. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №12**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Разучить с детьми кувырок без опоры о дно. Продолжать скользить, руки вверх. Воспитывать организованность.

В воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Прыжки «Кто выше»
3. Держась руками за бортик, работая прямыми ногами, как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение на дыхание (4-5р)
5. Скольжение на груди (5-6р)
6. Скольжение на спине (5-6р)
7. «Кувырок» без опоры о дно (4-5р)
8. Игра «Морские звезды» (4-5р)
9. Игра «Звезды» «Зеркальце» (2-3р)
10. Свободное плавание (2-3м)
11. Выход из воды.

### **ЗАЯТИЕ №13**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей скользить из положения – руки в стороны. Повторить кувырок. Закрепить навыки свободно ориентироваться в воде.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприсяда, руки вытянуты вперед
3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине.
4. Упражнение на дыхание «Пускание пузырей» (4-5р)
5. Скольжение на груди, руки вдоль туловища (4-5р)
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища (4-5р)
7. Повторить кувырок (2-3р)
8. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №14**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить детей действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.

В воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2м)
3. Прыжки «Кто быстрее» (1-2м)
4. Игра «Морские звезды» (4-5р)
5. Скольжение на груди; спине (5-6р)
6. Упражнение «Винт» (4-5р)
7. Игра «Прыжок дельфина» (4-5р)
8. Свободное плавание (2-3м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №15**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед, учить, свободно ориентироваться в пространстве.

В воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Бег по бассейну парами «Чья пара быстрее» (1-2м)
3. Упражнение на дыхание: руки на пояс – вдох; опуститься в воду с головой – выдох (2-3р)
4. Игра «Плавучие стрелы» (4-5р)
5. Скольжение на груди (спине) (6-7р)
6. Игры с надувными игрушками (2-3р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №16**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить детей доставать со дна различные предметы. Упражнять в скольжении. Воспитывать смелость.

В воде:

1. Вход в воду прыжком, построение у бортика (1-2м)
2. Игра «Сядь на дно» (2-3р)
3. Игра «Водолазы» (2-3р)
4. Скольжение на груди; спине (5-6р)
5. Игра «Буксир» (4-5р)
6. Игра «Зеркальце» (2-3р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №17**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов. Закрепить умение кувыраться в воде без опоры о дно. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды.

В воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Ходьба по бассейну боком; спиной; вперед лицом (1-2м)
3. Упражнение «Насос» (5-6р)
4. Упражнение «Поплавок» (с кувырком) (6-7р)
5. Упражнение «Медуза» (5-6р)
6. Упражнение «Стрела» - на груди (4-5р)
7. Упражнение на дыхание: стоя около бортик наклониться вперед, подбородком касаться воды (вдох); опустить лицо в воду (выдох) (6-7р)
8. Игра «Найди клад» (2-3р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №18**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить детей четко выполнять движения ногами (из положения на груди и на спине). Свободно ориентироваться в воде, упражняться в дыхании.

В воде:

1. Вход в воду прыжком, построение у бортика (1-2м)
2. Ходьба с изменением направления, между игрушками «лабиринт» (2-3м)
3. Игра «Море волнуется» (2-3р)
4. Упражнение на дыхание (5-6р)
5. Работа ног, как при плавании способом кроль у бортика (4-5р)
6. Игра «Водолазы» (2-3р)
7. Игра – эстафета «Передай мяч» (2-3р)
8. Свободное плавание
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №19**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль с подвижной опорой. Закрепить умение работать руками как при плавании способом кроль. Закрепить навык свободно ориентироваться в воде.

В воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба с гребковым движением рук (1-2м)
3. Держась руками за бортик работать прямыми ногами как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение на дыхание (имитация плавания кроль) стоя у бортик, согласовывать дыхание с работой рук
5. Скольжение на груди с доской с включением работы ног (5-6р)
6. Упражнение «Винт» (4-5р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №20**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить согласовывать дыхание с движением работой рук, стоя у бортика; упражнять в работе ног как при плавании способом кроль. Закрепить навык свободной ориентации в воде.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в полуприсяде, с наклоном туловища и работой рук, как при плавании (2-3м)
3. Работа над дыханием, стоя у бортика, согласовывать движение рук с дыханием (1-2м)
4. Плавание с доской в руках (2-3м)
5. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3р)
6. «Стрела» на груди (5-6р)
7. «Торпеда» на спине(3-4р)
8. Свободное плавание (2-3м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №21**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять гребковые упражнения руками попеременно, закрепить умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседании.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (1-2м)
3. Упражнение на дыхание у бортика с работой рук
4. Скольжение с надувной игрушкой и с работой ног (5-6р)
5. Скольжение на груди медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, тоже другой рукой
6. Скольжение на спине (4-5р)
7. Игра «Я плыву» (3-4р)
8. Упражнение «Винт» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №22**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Продолжать закреплять знакомые движения в воде; воспитывать уверенность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Упражнение поплавок (3-4р)
3. «Медуза» (3-4р)
4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании кролем (6-8р)
5. Упражнение «Торпеда» - скольжение на спине(2-3р)
6. «Стрела» - скольжение на груди (2-3р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (2-3р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №23**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить, самостоятельно выполнять движения под музыку, воспитывать организованность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (2-3м)
3. Игра «Веселые дельфины» (3-4р)
4. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
5. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, положить ее вперед, тоже другой рукой (3-4р)
6. «Торпеда» - на груди (2-3р)
7. «Торпеда» - на спине (2-3р)
8. Игра «Морские звезды» (4-5р)
9. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №24**

*Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_*

**Задачи:** Учить делать гребковые движения руками при скольжении, Упражнять в скольжении «Плавучие стрелы», воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая ногами и руками (2-3м)
3. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. Упражнение на дыхание у бортика (4-5р)
5. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
6. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, положить ее вперед, тоже другой рукой (3-4р)
7. Игра «Передай мяч» (2-3р)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №25**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание, воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика (2-3м)
3. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
4. «Поплавок» (3-4м)
5. «Медуза» (3-4м)
6. Игра «Рекорд» (4-5м)
7. Упражнение на дыхание (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №26**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, воспитывать желание хорошо выполнять упражнение.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба, помогая себе руками (2-3м)
3. Игра «Водолазы» (3-4р)
4. «Стрела» - скольжение на груди, спине (6-8р)
5. Упражнение «Торпеда» - держась за доску, скользить на груди, работая ногами (6-8р)
6. Игра «На буксире» (2-3р)
7. Игра с надувными игрушками (5-6м)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №27**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить выполнять скольжение на груди; спине, воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании (2-3м)
3. Игра «Сосчитай пальцы» (3-4р)
4. Держась руками за бортик работать ногами как при плавании кролем (8-10р)
5. Упражнение на дыхание (4-5р)
6. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, задержать ее около бедра, тоже другой рукой (6-8р)
7. Игра «Морской бой» (5-6р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №28**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять в выполнении упражнения «Медуза», «Стрела», воспитывать желание заниматься плаванием.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна (2-3м)
3. «Медуза» (на груди, спине) (6-7р)
4. Упражнение на дыхание, стоя у бортика (4-5р)
5. «Стрела» (на груди, спине) (6-8р)
6. «Торпеда» (6-8р)
7. Игра «Спасатели» (2-3р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №29**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять упражнение на дыхание с обручем, продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении, воспитывать чувство товарищества.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки до противоположного бортика (2-3м)
3. «Насос» упражнение на дыхание (6-8р)
4. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине (6-8р)
5. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, тоже другой (6-8р)
6. «Торпеда» - скольжение на спине (6-8р)
7. Игра «Охотники и утки» (2-3р)
8. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №30**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии, воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. В ход в воду прыжком (1-2м)
2. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами, как при плавании способом кроль (3-4р)
3. Упражнение на дыхание (6-8р)
4. «Стрела» - скольжение на груди; спине (3-4р)
5. «Торпеда» (3-4р)
6. Достань клад со дна» - игра (4-5р)
7. Игра «Поезд в тоннеле» (3-4р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №31**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в свободном вращении в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении, движения рук, как при плавании (3-4м)
3. Игра «Веселые дельфины» (3-4р)
4. Скольжение на груди, выполнить гребок рукой и положить ее около головы, тоже другой рукой (6-8р)
5. Скольжение на спине, выполнять гребок рукой и задержать ее около бедра, тоже другой (6-7р)
6. Игра «Винт» (3-4р)
7. «Стрела» (на груди, спине) (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №32**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять гребковые движения руками; упражнять в свободном вращении в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, помогая себе руками (2-3м)
3. «Поплавок» (6-7р)
4. «Медуза» (7-8р)
5. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании (8-10р)
6. «Торпеда» - скольжение на груди, держась за доску (на груди, спине) (3-4м)
7. Игра «Волчок» (3-4м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №33**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба вперед по дну бассейна с изменением направления (2-3м)
3. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
4. «Стрела» а) на груди б) на спине (6-8р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой (6-8р)
6. Скольжение на спине, выполнить гребок двумя руками
7. Игра «Передай мяч» (2-3р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №34**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять в скольжении с помощью рук и ног, воспитывать умение играть самостоятельно.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении, работая руками, как при плавании способом кроль на груди (2-3м)
3. Держась руками за бортик, работать ногами (6-8р)
4. Скольжение с работой ног а) на груди б) на спине
5. Держась за доску, скользить на груди, работая ногами, выполнять гребок рукой положить ее на доску, тоже другой рукой (6-8р)
6. Скольжение на спине (6-8р)
7. Игра «На буксире» (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №35**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять в скольжении с помощью рук и ног, воспитывать умение играть самостоятельно.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (2-3м)
3. Упражнение на дыхание «Насос» (4-5р)
4. Игра «Тюлени» (3-4р)
5. «Стрела» - скольжение на груди, спине (6-8р)
6. Держась за доску скользить на груди, выполнить гребок одной рукой и положить ее на доску; тоже другой рукой (6-8р)
7. Скольжение на спине, выполнить гребок одной рукой до бедра, тоже другой рукой (6-8р)
8. Игра «Спасатели» (4-5р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №36**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; воспитывать выдержку.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Прыжки около бортика с опусканием головы под воду (1-2м)
3. Упражнение на дыхание у бортика (4-5р)
4. Держась за бортик руками; работать прямыми ногами, как при плавании (6-8р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой (6-8р)
6. Игра «Морской бой» (3-4р)
7. Свободное плавание (6-7м)
8. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №37**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Тренировать в скольжении, дыхании, воспитывать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжками (1-2м)
2. Ходьба, помогая себе круговыми движениями рук (2-3м)
3. «Поплавок» (6-8р)
4. «Медуза» (6-8р)
5. «Стрела» - скольжение на груди, спине (4-5р)
6. «Торпеда» - скольжение на груди, на спине с работой ног (5-6р)
7. Игра «Рекорд» (3-4р)
8. Игра «Передай мяч под водой» (5-6р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №38**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить скольжению способом кроль на груди и спине, закрепить правила поведения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по дну бассейна в наклонном положении, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения (2-3м)
3. Игра «Насос» (2-3м)
4. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине (3-4р)
5. Скольжение на груди, выполнять гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине, выполнять гребок одной рукой до бедра, затем другой (3-4р)
7. игра «Сосчитай пальцы» (2-3р)
8. игра «Дельфины» (3-4р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №39**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** продолжать учить скольжению способом кроль на груди и спине, выдох в воду, закрепить правила поведения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3р)
3. Игра на дыхание «Самбреро» (2-3р)
4. «Винт» - (2-3р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине, выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой (3-4р)
7. Игра «Поезд в тоннели» (4-5р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №40**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** продолжать учить скольжению способом кроль, упражнять, в умении правильно делать вдох – выдох в воду.

Упражнения в воде:

1. вход в воду (1-2м)
2. Бег вперед лицом, вперед спиной (2-3м)
3. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
4. «Стрела» - скольжение на груди, спине (3-4р)
5. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине (3-4р)
7. Игра «Рыбка» (4-5р)
8. Игра с надувными игрушками (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №41**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить скольжению способом кроль на груди и спине; упражнять, в умении правильно делать вдох – выдох в воду, закрепить правила поведения в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба с изменением направления (2-3м)
3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами как при плавании способом кроль на груди и спине (6-8р)
4. «Стрела» (на груди, спине) (3-4р)
5. Держась за доску, скользить на груди, сделать гребок одной рукой, положить на доску, тоже другой (6-8р)
6. Скольжение на спине (6-8р)
7. Игра «Буксир» (3-4р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №42**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить, свободно переворачиваться в воде, выполнять правильно гребковые движения руками, упражнять в нырянии, воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. «Винт» (2-3м)
3. Держась за бортик руками работать ногами, как при плавании на груди и спине (6-8р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди (2-3р)
5. Скольжение на спине (2-3р)
6. Плавание с помощью доски (3-4м)
7. Игра «Поезд в тоннели» (4-5р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №43**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в скольжении на груди и спине; развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Достань клад» (2-3р)
3. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами как при плавании (6-8р)
4. «Торпеда» на груди (2-3р)
5. Скольжение на груди, одна рука вперед делая гребковые движения, тоже другой (3-4р)
6. «Торпеда» на спине(2-3р)
7. Скольжение на спине, сделать гребок рукой положить ее вверх; тоже другой (3-4р)
8. Игра «Морской бой» (3-4р)
9. Игра с надувными игрушками (4-5м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №44**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить правильному дыханию; упражнять в скольжении; воспитывать ловкость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба в наклонном положении (2-3м)
3. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
4. Скольжение на груди (2-3р)
5. Скольжение на спине (2-3р)
6. «Торпеда» на груди, спине (3-4р)
7. «Звезда» на груди, спине (5-6р)
8. Игра «Охотники и утки» (3-4р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №45**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами, тренировать в скольжении на спине, груди, развивать выносливость.

1. Упражнения в воде: Вход в воду прыжком (1-2м)
2. «Достань клад» (2-3р)
3. «Торпеда» - скольжение на груди, держась за доску (2-3м)
4. Держась за доску, работать ногами, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, тоже другой рукой (6-8р)
5. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
6. Скольжение на спине (2-3р)
7. Скольжение на спине, руки вверх (3-4р)
8. Игра «Спасатели» (4-5р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №46**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами, упражнять в скольжении на спине и груди, развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками (1-2м)
3. Упражнение «Водолазы» (3-4р)
4. Держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, сделать гребок одной рукой положить ее на бортик; тоже другой рукой (3-4м)
5. «Торпеда» - скольжение на груди (2-3м)
6. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
7. «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
8. Скольжение на спине, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №47**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движением прямых ног, в игре воспитывать ловкость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками как при плавании (2-3м)
3. «Винт» (6-8р)
4. «Торпеда» скольжение на груди, спине (3-4р)
5. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
6. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
7. Скольжение на спине (3-4р)
8. Игра «Передай мяч» (3-4р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №48**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе, воспитывать силу и выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Достань клад» (2-3р)
3. Упражнение на дыхание у бортика (4-5р)
4. Скольжение на груди и спине (3-4р)
5. Держась за доску руками, работать прямыми ногами, как при плавании (3-4р)
6. Скольжение на груди, сделать гребок одной рукой затем другой (3-4р)
7. «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
8. Скольжение на спине, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
9. Игра «Дружные ребята» (3-4р)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №49**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей качественно выполнять упражнения; закрепить правила поведения на воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игровое упражнение «Летучие стрелы» (3-4р)
3. Держась руками за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль (3-4р)
4. Держась за бортик сделать гребок одной рукой, положить ее на борт, затем другой (5-6р)
5. Скольжение на груди, сделать несколько гребковых движений (лицо опущено в воду) (3-4р)
6. «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
7. Скольжение на спине, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
8. Игра «Рыбка» (4-5р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №50**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить, правильно выполнять движения при плавании способом кроль, воспитывать желание научиться плавать.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками а) вперед лицом б) вперед спиной (3-4м)
3. «Стрела» - скольжение на груди и спине (3-4р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди и спине (3-4р)
5. Упражнение на дыхание «Насос» (6-8р)
6. Плавание на груди способом кроль лицо опущено в воду (3-4м)
7. Плавание на спине, способом кроль (3-4м)
8. Игра «Спасатели» (2-3р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №51**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять в плавании способом кроль с задержкой дыхания.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Винт» (3-4р)
3. Упражнение на дыхание у бортика (6-8р)
4. Держась за доску, скользить на груди и спине (3-4р)
5. Держась за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
6. Плавание на груди способом кроль (3-4р)
7. Плавание на спине способом кроль (3-4р)
8. Игра «Зеркальце» (3-4р)
9. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №52**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять в плавании способом кроль, учить играть под музыку.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Морские звезды» (2-3р)
3. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди (3-4р)
5. плавание способом кроль на груди, лицо опущено в воду (3-4р)
6. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
7. Свободное плавание (5-6м)
8. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №53**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять детей в правильном дыхании, учить своевременно начинать и заканчивать упражнения, воспитывать чувства товарищества.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Ходьба по бассейну в наклонном положении, делать гребковые движения руками (2-3м)
3. «Стрела» - на груди и спине (3-4р)
4. «Торпеда» скольжение на груди (2-3р)
5. «Поплавок» (3-4р)
6. Плавание способом кроль на груди, спине (3-4р)
7. Игра «На буксире» (3-4р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

## **ЗАНЯТИЕ №54**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Упражнять в правильном чередовании работы рук и ног при плавании способом кроль, закрепить умение свободно перемещаться в воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. «Винт» (3-4р)
3. Держась за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. Держась за бортик, стоя, сделать гребок правой рукой, повернуть голову в сторону – вдох; опустить лицо в воду – выдох; тоже левой рукой (6-8р)
5. Держась за доску работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
6. Плавание способом кроль на груди, лицо опущено в воду (3-4р)
7. Упражнение «Флажок» - скольжение на спине; одна рука вверху, менять положение рук (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №55**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Учить детей плавать способом кроль, ритмично дыша; упражнять в нырянии.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Дельфин» (3-4р)
3. Ходьба в наклонном положении, работать руками, делая гребковые движения (2-3м)
4. Держась за доску, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
5. Плавание способом кроль поперек бассейна (3-4р)
6. «Поплавок» (5-6р)
7. «Звезда» (на груди, спине) (5-6р)
8. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
9. Свободное плавание (5-6м)
10. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №56**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить плавание способом кроль на груди, спине, ритмично дыша, воспитывать активность в игре.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Морские звезды» (3-4р)
3. Держась руками за бортик работать ногами, как при плавании способом кроль а) на груди б) на спине (3-4р)
4. Плавание способом кроль на груди (3-4р)
5. «Стрела» - на груди, спине (5-6р)
6. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
7. игра «Передай мяч» (3-4р)
8. Игра с надувными игрушками (4-5м)
9. Выход из воды.

### **ЗАНЯТИЕ №57**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить плавать способом кроль на груди и спине, ритмично дыша, закрепить правила поведения на воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Волчок» (2-3р)
3. Ходьба по бассейну в наклонном положении (3-4м)
4. Держась за доску, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
5. Держась за доску скользить а) на груди б) на спине (3-4р)
6. Плавание способом кроль поперек бассейна (3-4р)
7. Лежа на спине, держась за доску, сделать гребок одной рукой, затем другой (3-4р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №58**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Закрепить умение плавать способом кроль на спине и груди; упражнять в неоднократном нырянии, развивать выносливость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Поезд в тоннеле» (2-3р)
3. Держась за бортик руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (6-8р)
4. Упражнение на дыхание, стоя у бортика (6-8р)
5. «Флажок» - на спине (3-4р)
6. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
7. Игра «Спасатели» (4-5р)
8. Свободное плавание (5-6м)
9. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №59**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжать учить плавать способом кроль на спине и груди, правильно сочетая движения рук и ног с ритмичным дыханием; воспитывать ловкость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4р)
3. Упражнение на дыхание, стоя у бортика (5-6р)
4. «Торпеда» - скольжение на груди и спине (3-4р)
5. Плавание способом кроль на груди (3-4р)
6. Лежа на спине, держась за доску, работать ногами, как при плавании способом кроль, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, тоже другой (3-4р)
7. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
8. Игра Вратарь» (4-5р)
9. Игра с надувными игрушками (5-6м)
10. Выход из воды.

**ЗАНЯТИЕ №60**

Группа №1 Число \_\_\_\_\_ Группа №2 Число \_\_\_\_\_

**Задачи:** Продолжить учить детей свободно проплыть 6 метров; закрепить правила поведения на воде.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)
2. Игра «Морские звезды» (3-4р)
3. «Торпеда» держась за игрушку скольжение на груди, спине (3-4р)
4. Держась за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль (3-4р)
5. плавание способом кроль на груди (3-4р)
6. Упражнение «Торпеда» - скольжение на спине (3-4р)
7. Плавание способом кроль на спине (3-4р)
8. Игра «Морской бой» (4-5р)
9. Свободное плавание (3-4м)
10. Выход из воды.