Упражнения на занятиях меняются и дополняются соответственно количеству детей в группе, уровню подготовки и самочувствию занимающихся.

Ниже представлен план упражнений "на воде" с кратким описанием основных упражнений.

Урок "Понедельник" октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Прыжки на двух ногах одновременно | 2 бассейна |  |
| 2 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 2 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 3 | Отталкивание без скольжения одной ногой | 1бассейн | Следить за хорошим отталкиванием от стены и от дна бассейна |
| 4 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 1 бассейн | Страховка и поддержка |
| 5 | Ходьба спиной вперед | 2 бассейна | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 6 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 1 бассейн | "Голова в воде" |
| 7 | Отталкивание и работа ног способом кроль на гуди | 1 бассейн | Следить за работой ног |
| 8 | Игра №1 (приложение 2) | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 2 (приложение 3) | 5ми |  |

Урок "Среда" октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Прыжки спиной вперед | 2 бассейна |  |
| 2 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 2 | Следить за опусканием головы в воду |
| 3 | Отталкивание без скольжения одной ногой | 1 | Следить за хорошим отталкиванием от стены и от дна бассейна |
| 4 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 1 | Страховка и поддержка |
| 5 | Ходьба спиной вперед | 2 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 6 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 1 | "Голова в воде" |
| 7 | Отталкивание и работа ног способом кроль на гуди | 1 | Следить за работой ног |
| 8 | Игра №1 (приложение 2) | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 3(приложение 4) | 5ми |  |

Урок "Пятница" октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Прыжки на двух ногах держась за плечи впереди стоящего | 4 бассейна |  |
| 2 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 4 | Следить за опусканием головы в воду |
| 3 | Отталкивание без скольжения одной ногой | 2 | Следить за хорошим отталкиванием от стены и от дна бассейна |
| 4 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 2 | Страховка и поддержка |
| 5 | Ходьба спиной вперед | 4 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 6 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 1 | "Голова в воде" |
| 7 | Отталкивание и работа ног способом кроль на гуди | 1 | Следить за работой ног |
| 8 | Игра №3(приложение 4) | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Катание на горке | 5ми |  |

Урок "Понедельник" ноябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 4 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 4 |  |
| 4 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 2 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 5 | Работа ног кроле на груди с доской | 4 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 6 | Выполнение подьема игрушки со дна бассейна | 3 мин | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 7 | Отталкивание и работа ног способом кроль на гуди | 4 | Следить за работой ног |
| 8 | Игра №1 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 2 | 5ми |  |

Урок "Среда" ноябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 4 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 |  |
| 4 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 4 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 5 | Работа ног кроле на груди с доской | 4 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 6 | Отталкивание и работа ног способом кроль на гуди | 4 | Следить за работой ног |
| 7 | Выполнение подьема игрушки со дна бассейна | 4 мин | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 8 | Игра №3 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 2 | 5ми |  |

Урок "Пятница" ноябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 2 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 2 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 4 |  |
| 4 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 2 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 5 | Работа ног кроле на груди с доской | 4 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 6 | Отталкивание и работа ног способом кроль на гуди | 2 | Следить за работой ног |
| 7 | Выполнение подьема игрушки со дна бассейна | 7 мин | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 8 | Игра №3 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Катание на горке | 5мин |  |

Урок "Понедельник" декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 4 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 |  |
| 4 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 4 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 5 | Отталкивание и работа ног на спине | 4 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 4 | Руки за головой |
| 7 | Ходьба спиной вперед | 4 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 8 | Игра №1 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 2 | 5мин |  |

Урок "Среда" декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 4 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 |  |
| 4 | Ходьба спиной вперед | 4 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 5 | Отталкивание и работа ног на спине | 4 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 4 | Руки за головой |
| 7 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 4 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 8 | Игра №3 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 3 | 5мин |  |

Урок "Пятница" декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и скольжение на груди с доской | 2 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и скольжение без доски на груди | 2 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 4 |  |
| 4 | Ходьба спиной вперед | 2 | Следить за безопасностью выполнения упражнения |
| 5 | Отталкивание и работа ног на спине | 2 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 2 | Руки за головой |
| 7 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 4 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 8 | Игра №3 | 8мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Катание горке | 5мин |  |

Урок "Понедельник" январь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 4 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 6 | Руки сбоку |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 4 | Доска под головой |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 4 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 4 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Игра №1 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 2 | 5мин |  |

Урок "Среда" январь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 6 | Руки сбоку |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 6 | Доска под головой |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 6 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Игра №2 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 3 | 5мин |  |

Урок "Пятница" январь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 2 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 2 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 2 | Руки сбоку |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 4 | Доска под головой |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 2 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Работа ног кролем с доской с поочередной работой рук | 2 | "руки прямые" ,не торопится, страховка |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 2 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Игра №2 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Катание на горке | 5мин |  |

Урок "Понедельник" февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 6 | Руки сбоку |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 6 | Доска на вытянутых руках |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 | Предварительно показать упражнение "на суше" |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Игра №1 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 2 | 5мин |  |

Урок "Среда" февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 6 | Руки сбоку |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 6 | Доска на вытянутых руках |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 | Предварительно показать упражнение "на суше" |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Игра №2 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Игра № 3 | 5мин |  |

Урок "Пятница" февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | "Голова в воде" |
| 3 | Отталкивание и скольжение на спине без доски | 4 | Руки сбоку |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 4 | Доска на вытянутых руках |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 2 | Следить за ровным положением тела |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 2 | Предварительно показать упражнение "на суше" |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Игра №2 | 5мин | Следить за безопасным поведением детей |
| 9 | Катание с горки | 5 мин |  |

Урок "Понедельник" март

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 6 | С доской |
| 4 | Работа ног на спине с доской | 6 | Доска на вытянутых руках |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 | Предварительно показать упражнение "на суше" |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Плавание с остановками по степени подготовленности ребенка |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 4 | Предварительно работать руками "на суше" |
| 9 | Игра № 3 | 5мин |  |

Урок "Среда" март

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 8 бассейнов | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 6 | С доской |
| 4 | Работа ног на спине | 6 | Руки вверх |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 4 | Вдох на каждом движении руками |
| 9 | Игра № 2 | 5мин |  |

Урок "Пятница" март

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 4 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 2 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" |  | С доской |
| 4 | Работа ног на спине | 2 | Руки вверх |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 4 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 4 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Игра № 2 | 5мин | В |
| 9 | Катание на горке | 5мин |  |

Урок "Понедельник" апрель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 8 бассейнов | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 6 | С доской |
| 4 | Плавание способом дельфин работают руки и ноги | 6 | Следить за правильными движениями кук |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 4 | Вдох на каждом движении руками |
| 9 | Игра № 1 | 5мин |  |

Урок "Среда" апрель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 8 бассейнов | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 6 | С доской |
| 4 | Плавание способом дельфин работают руки и ноги | 6 | Следить за правильными движениями кук |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 4 | Вдох на каждом движении руками |
| 9 | Игра № 2 | 5мин |  |

Урок "Пятница" апрель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 2 бассейна | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 4 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 4 | С доской |
| 4 | Плавание способом дельфин работают руки и ноги | 4 | Следить за правильными движениями кук |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 4 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 2 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 2 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 2 | Вдох на каждом движении руками |
| 9 | Катание на горке | 5мин |  |

Урок "Понедельник" май

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 8 бассейнов | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 6 | С доской |
| 4 | Плавание способом дельфин работают руки и ноги | 6 | Следить за правильными движениями рук |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 4 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 4 | Вдох на каждом движении руками |
| 9 | Комплексное плавание | 4 | Каждый бассейн разным способом (дельфин, на спине, брасс, кроль) |

Урок "Среда" май

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 8 бассейнов | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 6 | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 6 | С доской |
| 4 | Плавание способом дельфин работают руки и ноги | 6 | Следить за правильными движениями рук |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 6 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 6 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 10 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Плавание способом брасс работают руки и ноги | 4 | Вдох на каждом движении руками |
| 9 | Комплексное плавание | 4 | Каждый бассейн разным способом (дельфин, на спине, брасс, кроль) |

Урок "Пятница" май

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упр | содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Отталкивание и работа ног способом кроль на груди | 6 бассейнов | Следить за опусканием головы в воду |
| 2 | Отталкивание и работа ног на спине | 4 бассейна | Следить за ровным положением тела |
| 3 | Работа ног способом баттерфляй "дельфин" | 4 | Без доски |
| 4 | Плавание способом дельфин работают руки и ноги | 4 | Следить за правильными движениями рук |
| 5 | Плавание на спине работают руки и ноги | 4 |  |
| 6 | Плавание на ногах способом брасс | 4 |  |
| 7 | Плавание кролем работают руки и ноги | 8 | Выполнение вдоха поворотом головы |
| 8 | Комплексное плавание | 4 | Каждый бассейн разным способом (дельфин, на спине, брасс, кроль) |
| 9 | Катание на горке | 5мин |  |