

Примерный план занятий с детьми подготовительной группы

№	Задачи	Содержание занятия	Методические приёмы
1.	Закреплять полученные навыки. Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Хождение по дну, держась за бортик 3. Хождение по дну парами, держась за руки 4. Прыжки около бортика – «Кто выше?» 5. Упражнение на дыхание – сделать вдох, задержать дыхание, окунуться с головой под воду 6. Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу 7. Игра «Море волнуется» 8. Свободное плавание 9. Выход из воды.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Практический: игровой метод, применение элементов соревнования. Словесный: объяснения, распоряжения.
2.	Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды; развивать силу.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Хождение по дну парами, держась за руки 3. Хождение по дну левым (правым) боком вперед 4. Прыжки с погружением под воду – «Кто выше прыгнет?» 5. Стоя парами, держась за руки, окунуться под воду и задержать дыхание 6. Игра «Футбол» 7. Игра «Рыба и сети» 8. Свободное плавание 9. Выход из воды	Форма организации: фронтальная, по подгруппам. Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения.
3.	Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать выносливость.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Хождение по дну левым (правым) боком вперед 3. Бег по дну, помогая себе руками 4. Упражнение на дыхание - «Насос» 5. Наклонившись вперед, подбородком касаясь воды, поочередно работая руками	Показ, помощь педагога, повторение упражнений. звуковые и зрительные ориентиры, игровой метод.

		(вперед и назад) 6. Игра «Футбол» 7. Игра «Караси и карпы» 8. Игра с надувными игрушками 9. Выход из воды.	
4.	Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Хождение по дну бассейна, помогая себе руками 3. Упражнение на дыхание – сделать вдох, погрузиться в воду 4. Упражнение «Поплавок» 5. Игра «Покажи пятки» 6. Упражнение на дыхание «Насос» 7. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами 8. Игра «Буксир» 9. Игра с надувными игрушками 10. Выход из воды	То же.
5.	Учить детей задерживать дыхание на счет до 5; выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Игра «Покажи пятки» 3. Бег поперек бассейна – «Кто быстрее?» 4. Игра «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают под водой глаза и считают пальцы на руках товарища 5. Упражнение «Поплавок» 6. Упражнение «Медуза» 7. Упражнение на дыхание – «Насос» 8. Игра «Невод» 9. Свободное плавание 10. Выход из воды	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Практический: игровой метод, применение элементов соревнования. Словесный: объяснения, распоряжения.
6.	Упражнять в правильном выполнении движений руками под водой; развивать смелость.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Прыжки около бортика – «Воробышки» 3. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду, задержать дыхание (выдох) 4. Ходьба поперек бассейна	Постепенное усложнение заданий, использование элементов соревнования, помощь педагога, указания, распоряжения.

		<p>лицом и спиной вперед</p> <p>5. Упражнение «Сосчитай пальцы»</p> <p>6. Упражнение «Поплавок»</p> <p>7. Игра «Достань клад»</p> <p>8. Игра «Буксир»</p> <p>9. Игра с надувными игрушками</p> <p>10. Выход из воды</p>	
7.	<p>Закреплять умение нырять, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза»; учить правильному вдоху и выдоху; развивать внимание.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна с изменением направления</p> <p>3. Игра «Покажи пятки»</p> <p>4. Бег поперек бассейна – «Кто быстрее?»</p> <p>5. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду – пустить пузыри</p> <p>6. Упражнение «Поплавок»</p> <p>7. Упражнение «Медуза»</p> <p>8. Держась одной рукой за бортик, наклониться вперед, лечь на спину; то же другой рукой</p> <p>9. Игра «Достань клад»</p> <p>10. Свободное плавание</p> <p>11. Выход из воды</p>	<p>Форма организации : фронтальная, по подгруппам.</p> <p>Словестный: объяснения, указания. команды и распоряжения.</p>
8.	<p>Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом; обращать внимание на качество выполнения упражнений.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>2. Бег парами поперек бассейна</p> <p>3. Стоя около бортика и держась за него, погрузиться под воду с головой (опускаясь под воду, пустить пузыри)</p> <p>4. Упражнение «Поплавок»</p> <p>5. Упражнение «Медуза»</p> <p>6. Игра «Водолазы»</p> <p>7. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой</p> <p>8. Скольжение на спине</p> <p>9. Игра «Сомбреро»</p> <p>10. Игра «Буксир»</p> <p>11. Выход из воды</p>	<p>Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.</p>
9.	<p>Закреплять умение лежать на спине, вытянув тело; при нырянии открывать в воде</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком,</p>	<p>Постепенное усложнение заданий,</p>

	глаза; развивать смелость.	<p>построение около бортика</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки до противоположного бортика – «Кто быстрее?» 3. Игра «Покажи пятки» 4. Упражнение «Медуза» 5. Упражнение на дыхание – «Насос» 6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой 7. Скольжение на спине 8. Игра «Достань клад» 9. Игра «Невод» 10. Свободное плавание 11. Выход из воды 	использование элементов соревнования, помощь педагога, указания, распоряжения.
10.	Учить правильно скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями детей.	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба по дну бассейна с изменением направления 3. Бег по бассейну, загребая воду руками 4. Упражнение на дыхание – «Насос» 5. Упражнение «Поплавок» 6. Упражнение «Медуза» 7. Скольжение на груди 8. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой 9. Скольжение на спине 10. Игра «Водолазы» 11. Выход из воды. 	То же.
11.	Продолжать учить скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями детей.	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Бег парами поперек бассейна 3. Игра «Море волнуется» 4. Упражнение «Поплавок» 5. Упражнение «Медуза» 6. Скольжение на груди 7. Скольжение на спине 8. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох) 9. Игра «Достань клад» 10. Свободное плавание 11. Выход из воды 	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Практический: игровой метод, применение элементов соревнования.</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения.</p>

12.	Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением, закреплять правило: не толкать плавающих детей в воде.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду 3. Упражнение «Медуза» 4. Бег по бассейну, загребая воду руками, - «Кто быстрее?» 5. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох 6. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика 7. Игра «Поезд в тоннель» 8. Скольжение на спине 9. Игра «Сомбреро» 10. Выход из воды	Форма организации : фронтальная, по подгруппам. Словестный: объяснения, указания. команды и распоряжения.
13.	Продолжать учить действовать согласованно; формировать умение выполнять движения под музыкальное сопровождение.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах 3. Бег по дну, помогая себе руками 4. Игра «Покажи пятки» 5. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика 6. Скольжение на груди 7. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой 8. Скольжение на спине 9. Игра «Морские звезды» 10. Свободное плавание 11. Выход из воды	Практический: игровой метод , применение элементов соревнования. Словесный : объяснения, распоряжения.
14.	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении; развивать смелость.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Игра «Покажи пятки» 3. Бег по бассейну парами - «Чья пара быстрее?» 4. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опуститься в воду – выдох 5. Игра «Плавучие стрелы»	Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения , помощь педагога.

		6. Скольжение на спине 7. Игра с надувными игрушками 8. Выход из воды	
15.	Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед; учить свободно ориентироваться в пространстве.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба по бассейну парами, лицом и спиной вперед 3. Игра «Водолазы» 4. Держась за надувную игрушку или доску, скользить на груди 5. Скольжение на груди 6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же самое другой рукой 7. Скольжение на спине 8. Свободное плавание 9. Игра «Буксир» 10. Выход из воды	То же.
16.	Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды; развивать силу.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба по бассейну боком, спиной (лицом) вперед 3. Упражнение «Насос» 4. Упражнение «Поплавок» 5. Упражнение «Медуза» 6. Скольжение на груди 7. Скольжение на спине 8. Упражнение на дыхание: стоя около бортика, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох) 9. Игра «Рекорд» 10. Игра с надувными игрушками 11. Выход из воды	Показ, помощь педагога, повторение упражнений. звуковые и зрительные ориентиры, игровой метод.
17.	Продолжать учить четко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах 3. Бег по дну бассейна, помогая себе руками 4. Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль»: на спине, на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Практический: игровой метод, применение элементов соревнования.

		<p>5. Скольжение на груди 6. Скольжение на спине 7. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох 8. Игра с надувными игрушками 9. Выход из воды</p>	
18.	<p>Учить выполнять упражнения под музыку и счет инструктора.</p>	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед 3. Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль»: на груди, на спине 4. Упражнение на дыхание: держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох 5. Скольжение на груди 6. Скольжение на спине 7. Игра «Морские звезды» 8. Свободное плавание 9. Выход из воды</p>	<p>Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.</p>
19.	<p>Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; закреплять навык свободно ориентироваться в воде.</p>	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба с изменением направления, между игрушками – «Лабиринт» 3. Игра «Море волнуется» 4. Упражнение «Поплавок» 5. Упражнение «Медуза» 6. Упражнение на дыхание: стоя около бортика, наклониться вперед, подбородком касаясь воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох 7. Скольжение на груди 8. Скольжение на спине 9. Игра «Достань клад» 10. Выход из воды</p>	<p>То же.</p>
20.	<p>Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине; продолжать учить выполнять скольжение,</p>	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Бег по дну бассейна, помогая</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры,</p>

	выпрямляя тело на воде; развивать умение играть самостоятельно.	себе руками 3. Игра «Покажи пятки» 4. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине 5. Упражнение на дыхание: держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох 6. Держась за доску или надувную игрушку, скользить на груди, на спине 7. Погружение в воду с открыванием глаз 8. Игра «Хоровод» 9. Свободное плавание 10. Выход из воды	помощь педагога. Практический: игровой метод, применение элементов соревнования. Словесный : объяснения, распоряжения.
21.	Отрабатывать гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду 3. Упражнение на дыхание: держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох 4. Держась за доску или надувную игрушку, скользить на груди, на спине 5. Скольжение на груди 6. Скольжение на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя; то же другой рукой 7. Скольжение на спине 8. Игровое упражнение на дыхание – «Пузыри» 9. Игра «Плавучие стрелы» 10. Игра с надувными игрушками 11. Выход из воды	То же.
22.	Упражнять детей в скольжении и погружении; воспитывать умение играть самостоятельно, выполнять правила поведения на воде.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика 2. Ходьба по бассейну с изменением направления, между игрушками – «Лабиринт»	Показ, помощь педагога, повторение упражнений. звуковые и зрительные ориентиры,

		<p>3. Игра «Водолазы»</p> <p>4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине</p> <p>5. Скольжение на груди</p> <p>6. Скольжение на спине</p> <p>7. Игра «Вратарь»</p> <p>8. Свободное плавание</p> <p>9. Выход из воды.</p>	игровой метод.
23.	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение из любого исходного положения.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>2. Игра «Водолазы»</p> <p>3. Упражнение «Поплавок»</p> <p>4. Упражнение «Медуза»</p> <p>5. Скольжение на груди</p> <p>6. Скольжение на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, встать; то же другой рукой</p> <p>7. Упражнение на дыхание: держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох</p> <p>8. Скольжение на спине</p> <p>9. Скольжение на спине, медленно прижать к себе одну руку, гребок через сторону; то же другой рукой</p> <p>10. Игра «Рекорд»</p> <p>11. Игра с надувными игрушками</p> <p>12. Выход из воды</p>	Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.
24.	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение из любого исходного положения.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах</p> <p>3. Бег по дну бассейна, помогая себе руками</p> <p>4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине</p> <p>5. Скольжение на груди</p> <p>6. Скольжение на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести под себя, встать; то же другой рукой</p>	То же.

		<p>7. Скольжение на спине</p> <p>8. Скольжение на спине, медленно прижать к себе одну руку, гребок через сторону; то же другой рукой</p> <p>9. Игра «Вратарь»</p> <p>10. Выход из воды</p>	
25.	<p>Продолжать выполнять скольжение на груди с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения; развивать настойчивость.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>2. Ходьба в парах с изменением направления</p> <p>3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине</p> <p>4. Скольжение на груди</p> <p>5. Упражнение «Торпеда» - скольжение на груди</p> <p>6. Упражнение на дыхание: держась за бортик руками, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох</p> <p>7. Скольжение на спине</p> <p>8. Скольжение на спине, медленно прижать к себе руку, гребок через сторону; то же другой рукой</p> <p>9. Игра «Удочка»</p> <p>10. Свободное плавание</p> <p>11. Выход из воды</p>	<p>Практический: игровой метод, применение элементов соревнования.</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения.</p>
26.	<p>Продолжать учить выполнять упражнение «торпеда» на груди и спине; упражнять в прыжках с нырянием.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>2. Бег по бассейну, помогая себе руками</p> <p>3. Держась за бортик, работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине</p> <p>4. Скольжение на груди</p> <p>5. Упражнение «Торпеда» - скольжение на груди</p> <p>6. Скольжение на спине</p> <p>7. Упражнение «Торпеда» - скольжение на спине</p> <p>8. Игра «Поезд в тоннель»</p> <p>9. Игра с надувными игрушками</p> <p>10. Выход из воды.</p>	<p>То же и контрольный метод.</p>

Тема занятий (подготовительная группа)

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Октябрь	1	«Первая встреча»
	2	«Осенняя пора»
	3	«Морские звездочки»
	4	« Водяной зоопарк»
Ноябрь	5	« Медузы»
	6	«День воды»
	7	«Лягушка- путешественница »
	8	«Наездники»
Декабрь	9	«В царстве Нептуна»
	10	«Морской прибой»
	11	«Происшествие на болоте»
	12	«Семь весёлых капитанов»
Январь	13	«Зимние сюрпризы»
	14	«Чудо-речка»
Февраль	15	«На пути к солнышку»
	16	«Водолазы»
	17	«По заданиям Нептуна»
	18	«Необыкновенное путешествие»
Март	19	«День здоровья»
	20	«Белый медвежонок»
	21	«Океан звезд»
	22	«Водоворот»
Апрель	23	«Праздник Нептуна»
	24	«Водолазы»
	25	«Звезды»
	26	«Дельфины»