

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «АИСТ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» августа 2023.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с «Аист»
Е.Е. Лупкина
«28» августа 2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ (ПЛАВАНИЕ)

для детей от 5 до 7 лет

План составила:
инструктор по ФК (плаванию): Рыщук Н.П.

п. Солнечный
2023/2024 учебный год

СЕНТЯБРЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

04. 11.18. 25. №7, 13/2

05, 12, 19, 26. №11, 15/2.

06, 13, 20, 27. №12/2, 10/1.

07, 14, 21, 22. №10, 8/2.

01, 08, 15, 22, 29. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать развитию подвижности суставов.
5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

Недел и	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
1	Экскурсия по бассейну Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.							
2	Экскурсия по бассейну Ознакомление с видами плавания Подвижная игра на суше							
3	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале.							
4	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале.							
5	Диагностическое обследование							

ОКТАБРЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

02. 09.16. 23. 30. №7, 13/2
 03, 10, 17, 24. 31. №11, 15/2.
 04, 11, 18, 25. №12/2, 10/1.
 05, 12, 19, 26. №10, 8/2.
 06, 13, 20, 27. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ

- 1.Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
- 2.Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
- 3.Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.
- 4.Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
- 5.Способствовать развитию силовых возможностей.
- 6.Способствовать повышению сопротивляемости организма.
- 7.Воспитывать смелость и решительность.

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
6	Различные виды ходьбы: «ледокол»; «цапли»; с вращениями рук в наклоне вперед, держа перед собой доску; с ускорениями.	Погружение с головой и выдохи в воду.	«Звездочка» на спине	«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской.	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Пушбол»
7	Различные виды ходьбы: «ледокол»; «цапли»; с вращениями рук; с наклоном вперед, держа перед собой доску; с ускорениями.	Погружение с головой и выдохи в воду.	«Звездочка» на спине	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине.	Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди.	Игра «Пушбол»

8	Различные виды ходьбы: «ледокол»; «цапли»; с вращениями рук; с наклоном вперед, держа перед собой доску; с ускорениями.	Погружение с головой и выдохи в воду.	«Звездочка» на спине	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Салки»
9	Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.		«Звездочка»	«Стрелочка» на груди и на спине.	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками .	Игра «Салки».

НОЯБРЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

13, 20, 27. №7, 13/2

07, 14, 21, 27. №11, 15/2.

01, 08, 15, 22, 29. №12/2, 10/1.

02, 09, 16, 23, 30. №10, 8/2.

03, 10, 17, 24. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Недели	Передвижения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
10	Различные виды ходьбы: «цапли»; спиной вперед с вращением рук назад; с наклоном вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята); «Гигантские шаги».	Горизонтально е лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»	Скольжения с различным положением рук	Выдохи в воду. Многократные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками. Произвольное плавание с игрушками	Игра «Салки».
11	Различные виды ходьбы: - «лодочки»; - «цапли»; - с круговыми вращениями рук в различных	«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду (вдох через сторону). Выдохи в воду с открыванием глаз в воде	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине Произвольное плавание с	Игра «Охотники и утки», «Буксир»

	направлениях; – работой рук облегченным кролем (без выноса из воды).					игрушками	
12	Различные виды ходьбы: «Гигантские шаги»; спиной вперед; с вращениями рук в различных направлениях; с имитацией работы рук облегченным кролем. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды	«Звездочка».		Выдохи в воду.	Работа ног, кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Скольжения с работой ног, кролем.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на спине. Произвольное плавание с игрушками	Игра «Охотники и утки», «Буксир»
13	Различные виды ходьбы.	Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди на спине с работой ног способом кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Белые медведи».

ДЕКАБРЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

04, 11, 18, 25. №7, 13/2

05, 12, 19, 26. №11, 15/2.

06, 13, 29, 27. №12/2, 10/1.

07, 14, 21, 28. №10, 8/2.

01, 08, 15, 22, 29. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	Передвижения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
14	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.	«Медуза».	Скольжения на груди на спине с работой ног способом кролем.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Белые медведи».

15	Различные виды ходьбы по дну бассейна. Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; с вращением рук в различных направлениях.	«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем, на груди с поддержкой.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Игра «Невод».
16	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук;	«Медуза».	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Невод».
17	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; - в полуприседе	«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Выдохи в воду.	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облеченным кролем на спине.	Игра «Салки».

ЯНВАРЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

08, 15, 22, 29. №7, 13/2

09, 16, 23, 30.. №11, 15/2.

10, 17, 24, 31 №12/2, 11/1.

11, 18, 25. №10, 8/2.

12, 19, 26. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Неде ли	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
18	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.	Погружения под воду.	«Звездочка». Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук. Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Затейники».

19	Различные виды ходьбы.	Погружения под воду.	Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Произвольное плавание.	Игра «Салки».
20	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.	Погружения под воду.	«Звездочка». Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи работы ног Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Затейники».
21	Различные виды ходьбы: с различным положением рук; спиной вперед; боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, облегченным кролем на груди.	Погружения с доставанием предметов	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	Скольжения с различным положением рук.	Выдохи в воду. Множественные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное купание	Игра «Аквалангисты».

ФЕВРАЛЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

02. 09.16. 23. 30. №7, 13/2
03, 10, 17, 24. 31. №11, 15/2.
04, 11, 18, 25. №12/2, 10/1.
05, 12, 19, 26. №10, 8/2.
06, 13, 20, 27. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.
5. Воспитывать смелость и решительность.
6. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.

Недели	Передвижения	Погружение	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
22	Разнообразная ходьба с различными движениями руками	Погружение с доставанием предметов	«Поплавок»	Скольжения на груди и спине	Выдохи в воду. Кто дольше пробудет под водой?	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	Свободное плавание	Игра «Затейники»
23	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружения под воду с головой.	«Звездочка» на груди.	Различные виды скольжений с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в	Игра «Затейники»

							согласовании с дыханием.	
24	Различные виды передвижений: - «лодочки»; разгребая воду руками; с одновременным вращением рук вперед и назад; спиной вперед; бегом	Погружения под воду	«Поплавок».	«Стрелочка» на груди и на спине.	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Салки».
25	Различные виды передвижений в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многократные выдохи в воду.	Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Салки».

МАРТ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

02. 09.16. 23. 30. №7, 13/2
03, 10, 17, 24. 31. №11, 15/2.
04, 11, 18, 25. №12/2, 10/1.
05, 12, 19, 26. №10, 8/2.
06, 13, 20, 27. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.
3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
4. Способствовать развитию координационных способностей.
5. Воспитывать морально-волевые качества.
6. Способствовать повышению иммунитета детского организма.

Недел и	Передвижения	Погружени я	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
26	Различные виды передвижений с вращениями рук.		«Поплавок» . «Звездочка» » на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	Игра «Пушбол».

27	Различные виды ходьбы и бега.	Погружение под воду.		«Стрелочка» Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине (без вдоха), с опорой на доску. То же, без опоры на доску.	Многokратные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине без выноса рук из воды.	Игра «Пушбол».
28	Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине, без опоры.		Работа ног, плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень, вторая - вдоль туловища.	Свободное плавание	Игра «Кто первый?»
29	Различные виды передвижений. Передвижения с вращениями рук в различных направлениях.	Погружения под воду с открыванием глаз в воде.	«Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. То же, с подвижной опорой.	Свободное купание.	Игра «Кто первый?»

АПРЕЛЬ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

02. 09.16. 23. 30. №7, 13/2
 03, 10, 17, 24. 31. №11, 15/2.
 04, 11, 18, 25. №12/2, 10/1.
 05, 12, 19, 26. №10, 8/2.
 06, 13, 20, 27. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.
4. Способствовать развитию силовых возможностей.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать закаливанию детского организма

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
30	Различные виды передвижений.	Погружение под воду с открыванием глаз в воде.	«Звездочка» на груди.	Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна. То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). «Стрелочка» на груди.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха).	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	Игра «Караси и карпы».
31	Одна рука держится за поручень, вторая работает	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	«Звездочка» на груди и на спине. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на	Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».

		воде.				месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.		
32	Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди.	Погружения под воду с открытием глаз в воде.	«Поплавок», «Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.	Множественные выдохи в воду	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Веселые ребята».
33	Различные виды передвижений: ходьба с вращением рук вперед и назад; с ускорением; спиной вперед с вращением рук.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине, с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Множественные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Произвольное	Игра «Веселые ребята».

							плавание с игрушками.	
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	--

МАЙ

ДНИ ЗАНЯТИЙ

02. 09.16. 23. 30. №7, 13/2
03, 10, 17, 24. 31. №11, 15/2.
04, 11, 18, 25. №12/2, 10/1.
05, 12, 19, 26. №10, 8/2.
06, 13, 20, 27. № 9, 14/2

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
3. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
4. Воспитывать самостоятельность и активность.
5. Способствовать повышению иммунитета детей

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
34	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Веселые ребята».
35			«Медуза».	Скольжение на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду с открытыми глазами в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченн	Игра «Удочка», «Буксир».

							ым кролем на груди без поддержк и. Произвольн ое плавание с игрушками.	
36	Различные виды ходьбы: - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.	«Медуза ».		Выдохи в воду с открыва ние м глаз в воде.		Плаван ие облегч енным кролем на спине, с поддер жкой. Произвол ьное плавание.	Игра «Веселые ребята».	
37	Диагностическое обследование усвоения планируемых результатов							

--	--	--