

## Учебный план ДООП АКВА - ЛФК

лфк

№	Модуль	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Профилактика плоскостопия.	3	7	3	7	2	8	2	8	2	8
2	Формирования правильной осанки	4	6	3	7	2	8	2	8	3	7
3	Развития функции координации и вестибулярного аппарата.	3	7	4	6	2	8	2	8	2	8
4	Дыхательная гимнастика.	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6

**Бассейн.**

№	Модуль	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика	Теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Первый этап (вводный)  Учить свободно входить в воду и передвигаться по бассейну. Учить погружать лицо (голову) в воду. Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой. Учить выдоху в воду.	6	6	4	8	4	8	4	8	6	6
2	Второй этап  Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Приседания, погружения с опорой, без опоры, с рассматриванием предметов Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8

	<p>плавательную доску.</p> <p>Учить открывать глаза под водой.</p> <p>Учить прыжку ногами вперед (сидя на лестнице) в бассейн.</p> <p>Учить скольжению без опоры.</p>										
3	<p>Третий этап</p> <p>Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног и рук.</p> <p>Учить ориентироваться под водой.</p> <p>Ознакомить с прыжками головой вперед.</p> <p>Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры.</p> <p>Учить ритмичному выдоху в воду с поворотом головы.</p>	6	12	7	11	6	10	6	12	6	12

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075096

Владелец Ударцева Надежда Анатольевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026