Приложение 10

к основной образовательной Программе МАДОУ

ЦРР Детский сад № 5 «Рябинка»

ЯНАО г. Салехард

**Содержание образовательной деятельности**

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**по направлению «Обучение детей плаванию»**

Распределение количества НОД по плаванию

в разных возрастных группах на учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | Длительность занятия |
| в неделю | в год |  |
| Вторая младшая  | 1 | 36 | 15мин |
| Средняя  | 1 | 36 | 20 мин |
| Старшая  | 1 | 36 | 25 мин |
| Подготовительнаяк школе | 1 | 36 | 30 мин |

**Календарно-тематическое планирование**

**Вторая младшая группа №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Задачи** | **Кол-во** **НОД** |
| 1 | 1.Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем. | 1 |
| 2 | 1. Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде.2. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1 |
| 3 | 1. Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | 1 |
| 4 | 1. Продолжать учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | 2 |
| 5 | 1. Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду. 2. Обучать в выполнении разных движений в воде. 3. Учить активно, передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. | 1 |
| 6 | 1. Учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. | 1 |
| 7 | 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Продолжать учить погружение лица в воду.3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. | 1 |
| 8 | 1. Учить детей переходить от одного бортикабассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду. | 1 |
| 9 | 1. Продолжать учить детей переходить от одного бортикабассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Закреплять обучение на погружение лица в воду. | 1 |
| 10 | 1. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено).3. Упражнять в выполнении движений парами.4. Учить играть в воде с игрушками самостоятельно | 2 |
| 11 | 1. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Учить в выполнение движение парами. 4. Закреплять обучения играть в воде с игрушками самостоятельно. | 1 |
| 12 | 1. Учить двигать ногами, как при плавании кролем,в упоре лежана руках (на суше и в воде).2. Упражнять в различных движенияхв воде**:** ходьбе, беге, прыжках. 3. Учить передвигаться организованно. | 1 |
| 13 | 1. Продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем,в упоре лежана руках (на суше и в воде).2. Учить различные движенияв воде**:** ходьбе, беге, прыжках. 3. Закреплять учить передвигаться организованно. | 1 |
| 14 | 1. Вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания препода­вателя. | 1 |
| 15 | 1. Закреплять вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания препода­вателя. | 1 |
| 16 | 1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду.2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде. | 1 |
| 17 | 1. Закреплять умение делать вдох и выдох в воду — подуть на воду. 2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.3. Воспитывать уверенность передвижения в воде. | 1 |
| 18 | 1. Учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками.2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками. | 1 |
| 19 | 1. Продолжать учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками.2. Учить детей в выполнении энергичных движений в воде руками. | 1 |
| 20 | 1. Упражнять детей в погружении в воду с головой.2. Учить, не бояться воды, выполнять вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде. | 1 |
| 21 | 1. Закреплять умение делать выдох в воду. 2. Учить делать энергичные движения руками в воде.3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды. | 1 |
| 22 | 1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду.2. Продолжать учить делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды. | 1 |
| 23 | 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше).3**.** Учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу. | 1 |
| 24 | 1. Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.2. Учить вращательные движения рук (на суше).3**.** Продолжать учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу. | 1 |
| 25 | 1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки.2. Закреплять навык погружения в воду с головой.3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно. | 1 |
| 26 | 1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки.2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Учить вращательные движения руками, приучать действовать в воде уверенно. | 1 |
| 27 | 1. Научить всплывать и лежать на воде.2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию.3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.  | 3 |
| 28 | 1. Учить всплывать и лежать на воде.2. Учить детей с упражнениям, помогающие всплыванию.3. Закреплять делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.  | 1 |
| 29 | 1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. | 1 |
| 30 | 1. Закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Учить погружение с выдохом в воду. 3. Продолжать учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. | 1 |
| 31 | 1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде.2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя. | 1 |
| 32 | 1. Ознакомить со скольжением на груди.2. Формировать умение открывать глаза в воде. 3. Активно выполнять задания преподавателя. | 1 |
| 33 | 1. Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине. 3. Добиваться самостоятельности и активностидетей. | 1 |
|  |  **Итого**  | **36** |

**Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Задачи:** | **Кол-во****НОД** |
| 1 | 1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.2. Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки).3. Учить уверенно входить в воду, погружаться с головой. | 1 |
| 2 | 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой.2. Упражнятьв ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивлениеводы.3.Учить действовать организованно, не толкать друг друга. | 1 |
| 3 | 1. Учить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость. | 1 |
| 4 | 1. Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей. | 1 |
| 5 | 1. Продолжать закреплять учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.2. Учить в умении выполнять выдох в воду.3. Учить умению лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей. | 1 |
| 6 | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. | 1 |
| 7 | 1. Закреплять учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. | 1 |
| 8 | 1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучивать движения ногами. | 1 |
| 9 | 1. Закреплять формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Учить выполнению скольжения на груди. 3. Учить движению ногами. | 2 |
| 10 | 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость. | 1 |
| 11 | 1. Продолжать учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость. | 1 |
| 12 | 1.Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Ознакомить с движениями ног в скольжении.3. Отрабатывать согласованность действий. | 1 |
| 13 | 1.Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком.2. Учить движениями ног в скольжении.3. Отрабатывать согласованность действий. | 1 |
| 14 | 1. Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.2. Учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу. | 1 |
| 15 | 1. Продолжать учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.2. Продолжать учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу. | 1 |
| 16 | 1. Продолжать учить детей скольжению на груди.2. Ознакомить со скольжением на спине. 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизон­тальном положении тела.4. Воспитывать организованность. | 1 |
| 17 | 1. Закреплять свободно скольжению на груди.2. Учить скольжению на спине. 3. Учить выполнению выдоха в воду при горизон­тальном положении тела.4. Воспитывать организованность. | 1 |
| 18 | 1. Закреплять умение свободно лежать наводе, всплывать.2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.3. Воспитыватьсмелость, настойчивость. | 1 |
| 19 | 1. Продолжать закреплять умению свободно лежать наводе, всплывать. 2. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди.3. Воспитыватьсмелость, настойчивость. | 1 |
| 20 | 1. Учить детей всплывать и лежать на спине.2. Подготавливатьк разучиванию движений руками. 3. Учить ориентироваться во времядвиженияв воде. | 1 |
| 21 | 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине.2. Учить движению руками. 3. Продолжать учить ориентироваться во времядвиженияв воде. | 1 |
| 22 | 1.Ознакомить детей со скольжением на груди свыдохом в воду.2**.**Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.3. Формировать навыки лежания на спине.4. Воспитывать смелость. | 2 |
| 23 | 1.Учить детей со скольжением на груди свыдохом в воду.2**.**Учить движения прямыми ногами, как при способе кроль.3. Формировать навыки лежания на спине.4. Воспитывать смелость. | 1 |
| 24 | 1. Разучивать скольжение на спине.2. Ознакомиться с движением ног лежа на спине. 3. Держась за поручень; приучать действовать по сигналу. | 1 |
| 25 | 1. Учить скольжение на спине.2. Учить движением ног лежа на спине. 3. Продолжать учить держась за поручень; учить действовать по сигналу. | 1 |
| 26 | 1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятель­ность, смелость. | 1 |
| 27 | 1. Учить детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).2. Учить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятель­ность, смелость. | 1 |
| 28 | 1. Закреплять навык открывания глаз в воде. 2. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках.3. Учить вовремя скольжения совершать выдох в воду.4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | 1 |
| 29 | 1. Разучивать движения ногами в скольжении нагруди с предметом в руках. 2. Учить передвижению по дну с выполнением гребковруками.3. Учитьпомогать товарищам. | 1 |
| 30 | 1. Разучивать согласование движений ног кролем нагруди сдыханием в упоре на месте.2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовыватьдействия. | 3 |
| 31 | 1. Учить согласование движений ног кролем нагруди сдыханием в упоре на месте. 2. Продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног. 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовыватьдействия. | 1 |
| 32 | 1. Учить детей плавать на груди.2. С предметом в руках при помощи движений ног. 3. Упражняться в скольжении на спине.4. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. | 1 |
| 33 | 1. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.2. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук. 3. Достигать ритмичных беспрерывных движений ногами.4. Учить детей правильно оценивать свои достижения. | 1 |
|  |  **Итого**  | 36 |

**Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Задачи:** | **Кол-во****НОД** |
| 1 | 1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.2. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды. | 1 |
| 2 | 1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.2. Ознакомить с движениями ног. | 1 |
| 3 | 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.2. Учить движениям ног. | 1 |
| 4 | 1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.2. Подготовить к погружению в воду с головой. | 1 |
| 5 | 1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.2. Учить погружению в воду с головой. | 1 |
| 6 | 1. Научиться погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом. | 1 |
| 7 | 1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду. 2. Учить выдохам. | 1 |
| 8 | 1. Учить детей открывать в воде глаза.2. Разучивать выдох в воду. | 1 |
| 9 | 1. Продолжать учить детей открывать в воде глаза.2. Разучивать выдох в воду. | 1 |
| 10 | 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| 11 | 1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем. | 2 |
| 12 | 1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.2. Упражнять в выдохе в воду. | 1 |
| 13 | 1. Обучить освоению всплывания и лежания на воде.2. Учить в выдохе в воду. | 1 |
| 14 | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.3. Осваивать выдохи в воду сериями. | 1 |
| 15 | 1. Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями. | 1 |
| 16 | 1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| 17 | 1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине.2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| 18 | 1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| 19 | 1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Учить в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| 20 | 1.Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| 21 | 1.Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| 22 | 1. Закреплять плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| 23 | 1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем.2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| 24 | 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| 25 | 1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем.2. Побуждать плавать на груди и на спине. | 2 |
| 26 | 1. Учить детей в движениях рук, как при плавании кролем.2. Учить плавать на груди и на спине. | 1 |
| 27 | 1. Закреплять в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Закреплять плавать на груди и на спине. | 1 |
| 28 | 1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем.  | 1 |
| 29 | 1.Учить овладению общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем.  | 1 |
| 30 | 1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| 31 | 1. Учить детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| 32 | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| 33 | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |
|  | **Итого** | **36** |

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Задачи:** | **Кол-во****НОД** |
| 1 | 1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.2. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды. | 1 |
| 2 | 1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.2. Ознакомить с движениями ног. | 1 |
| 3 | 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.2. Учить движениям ног. | 1 |
| 4 | 1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.2. Подготовить к погружению в воду с головой. | 1 |
| 5 | 1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить погружению в воду с головой. | 1 |
| 6 | 1. Научиться погружаться с головой в воду.2. Ознакомить с выдохом. | 1 |
| 7 | 1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду.2. Учить выдохам. | 1 |
| 8 | 1. Учить детей открывать в воде глаза.2. Разучивать выдох в воду. | 1 |
| 9 | 1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду.2. Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры. | 1 |
| 10 | 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| 11 | 1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| 12 | 1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.2. Упражнять в выдохе в воду. | 1 |
| 13 | 1. Обучить освоению всплывания и лежания на воде.2. Учить в выдохе в воду. | 2 |
| 14 | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.3. Осваивать выдохи в воду сериями. | 1 |
| 15 | 1. Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями. | 1 |
| 16 | 1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине.2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| 17 | 1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| 18 | 1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| 19 | 1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Учить в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| 20 | 1.Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| 21 | 1.Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 2 |
| 22 | 1. Закреплять плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| 23 | 1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем.2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| 24 | 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| 25 | 1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем.2. Побуждать плавать на груди и на спине. | 1 |
| 26 | 1. Учить детей в движениях рук, как при плавании кролем.2. Учить плавать на груди и на спине. | 1 |
| 27 | 1. Закреплять в движениях рук, как при плавании кролем.2. Закреплять плавать на груди и на спине. | 1 |
| 28 | 1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем.  | 1 |
| 29 | 1.Учить овладению общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем.  | 2 |
| 30 | 1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| 31 | 1. Учить детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| 32 | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| 33 | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |
|  | **Итого** | **36** |