

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №194 комбинированного вида»
Приволжского района г. Казани

ПОЛУЧАТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 194	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА ЗАЙЦЕВА ЛИДИЯ ФЕДОРОВНА	
ДОЛЖНОСТЬ Заведующая	
СЕРТИФИКАТ 4E18F57B4F969A9BB3FB5CCBB8237F0C	ПОДПИСАН 14.04.2025 15:42:38 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №194»
_____ Л.Ф.Зайцева
29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре (в бассейне)
на 2025-2026 учебный год.

Разработана в соответствии:

* **с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264)

* **федеральной образовательной программой дошкольного образования** (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

Инструктор по физическому воспитанию Морозова И.Д.

**Календарно – тематический план непосредственно образовательной деятельности по плаванию
для детей младшего возраста от 3 до 4 лет**

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями
2. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью
3. Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться
4. Обучение погружению в воду по шею, опусканию лица в воду
5. Обучение легкому, свободному передвижению в воде

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.
1-2	Вход в воду с помощью. 1. Ходьба разными способами вдоль бортика, держась за поручни. 2. Прыжки на месте держась за бортик	1. Ударять ладонями по воде. 2. Поливать игрушки водой. 3. Поглаживание воды 4. Делать волну	Погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз		1. Игровые упражнения «Стираем белье» 2. Подвижная игра «Пузырь»
3-4	Самостоятельный вход в воду. Ходьба друг за другом, держась за поручни.	1. Удерживание воды в ладошках и умывание лица 2. Подбрасывание воды вверх.	1. Погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз 2. Опускание лица в воду 3. Подныривание в воду с помощью преподавателя.		1. Игровые упражнения «Гуси идут, поплыли, полетели» «Скачет лягушка» «Рыбки песенки поют» 2. Подвижная игра «Дождик»

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Дальнейшее обучение передвижениям в воде
2. Обучение выдоха в воду с опусканием лица в воду
3. Обучение погружению в воду до уровня носа, глаз, с головой (с опорой)
4. Воспитывать самостоятельность.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
5-6	1. Ходьба друг за другом без опоры 2. Легкий бег 3. Прыжки на мелком месте без опоры	1. Удерживание воды в ладошках и умывание лица 2. Подбрасывание воды вверх. 3. Делать волны	Приседание до подбородка. Умывание лица.	Подуть на воду	«Петушок», «Лягушата веселятся», «Рыбки песенки поют» Подвижная игра «Карусель»	Свободное передвижение с игрушкой.
7-8	1. Ходьба друг за другом без опоры 2. Ходьба с вращением вокруг своей оси 3. Легкий бег 4. Прыжки на мелком месте без опоры	Хлопки ладошками по воде «Ладушки».	Приседание с касание рукой дна. Умывание. Брызгание в лицо водой. Погружение в воду, держась за руки инструктора	Продолжительный выдох	«Паровозик», «Самолет летит», «Вертолет», «Подводная лодка» Подвижная игра «Кто быстрее?»	Свободное передвижение с игрушкой. Плавание, подныривание с помощью инструктора.

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Продолжить обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо
2. Обучать погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде
3. Обучать лежанию на воде с надувным кругом
4. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде
5. Обучение движениям ног способом кроль

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
9-10	Ходьба: - в полуприседе, руки за спиной - боком, руки на пояс - спиной вперед Бег с высоким подниманием бедра	Подбрасывание воды.	Погружение с последующим открыванием глаз	Выдыхать в воду, опуская лицо в воду	«Гусиный шаг», «Краб», «Рак», «Догони рыбку», «Спой песенку рыбки», «Прячемся от цапли» Подвижная игра «Мы в аквапарке»	Лежание с надувным кругом на груди, спине. Свободное плавание с кругами, игрушками. Подныривание с помощью инструктора
11-12	Ходьба: - друг за другом, обходя лежащие на воде игрушки - на руках	Попеременное движение ног способом кроль, стоя на руках. Горизонтальное положение на спине с опорой на руки.	Пройти через обруч, погружаясь в воду с головой	Глубокий вдох, выдох в воду	«Морские змеи», «Пройди через тоннель», «Бегемотики», «Крокодил», «Фонтан», «Мостик» Подвижная игра «Дождик»	Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль.

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Обучение нырянию через обруч
2. Обучение лежанию, держась за опору
3. Закрепление пройденного материала
4. Способствовать развитию смелости.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
13-14	Ходьба: - на руках головой вперед - на руках ногами вперед	Попеременное движение ног, в упоре лежа на груди, на спине.	Ныряние через обруч на мелком месте	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Крокодил», «Раки», «Бегемотики», «Крокодил уходит на дно», «Дельфинчики» Подвижная игра «Затейники»	С надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Свободное плавание, игры с игрушками
15-16	Ходьба: - на руках головой вперед, ногами вперед -	Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках	Погружаться в воду, стоя на руках, сгибая руки. Ныряние через обруч	Выдохи на воду, стоя на руках Выдохи в воду, стоя в кругу	«Крокодил», «Крабы», «Найди меня», «Рыбка прилипала», «Бегемотики», «Большой – маленький фонтан», «Дельфинчики» Подвижная игра «Усатый сом»	Лежание на воде, держась за опору. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди/спине

МАРТ

Задачи:

1. Обучение ориентированию в воде
2. Обучение лежанию на воде
3. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
17-18	Ходьба с различным положением рук. Ходьба на руках с опусканием лица в воду	Попеременные движения ног способом кроль на груди, на спине, с опорой на руки	Нырание через обруч	Выдохи в воду с приседанием во время выдоха. Выдыхать в воду, стоя в кругу и держась за обруч	«Крокодил на охоте», «Большой – маленький фонтан», «Насос», «Рыбка прилипала», «Дельфинчики» Подвижная игра «Найди клад»	Лежать на воде, держась за опору. Плавание с надувным кругом
19-20	Ходьба: - на руках, ноги сзади, работая кролем Прыжки на руках, ноги сзади	Попеременные движения ног способом кроль на груди, на спине, с опорой на руки	«Морская звезда»	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Выдыхать в воду, стоя на руках	«Крокодил веселится», «Рачки», «Крокодил отдыхает», «Морская звезда» Подвижная игра «Дельфинчики в цирке», «Оса»	Свободное передвижение с игрушкой

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками
2. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
21-22	Ходьба в колонне по одному, держась друг за друга	Упражнение «Мельница». Попеременные движения «Лодочка».	Погружение в воду с головой и пройти через обруч. «Морская звезда»	Выдохи в воду	«Жучок – паучок»	Скольжение с доской, кругом в руках или нарукавниках, не опуская лицо в воду
23-24	Ходить, толкая ладонками воду назад. Легкий бег	Попеременное движение рук. Вращение рук в разных направлениях.	Нырание через обруч с последующим скольжением.	Упражнение «У кого больше пузырей». Выдыхать в воду, открывая глаза в воде	«Рыбак и рыбки»	Плавание с надувным кругом или досками при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине

МАЙ

Задачи:

1. Обучение скольжению
2. Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс
3. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
25-26	Бег с высоким подниманием бедра	Стоя на месте в наклоне вперед, «рисовать» ладошками круг перед собой. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине с опорой на руки	Нырание через обруч с последующим скольжением на груди	Выдохи в воду	«Лошадки», «Дельфинчики», «Мотор», «Споем рыбкам песенку» Подвижная игра «Найди клад», «Салки»	Плавание с надувными кругами при помощи движений ног способом кроль на груди, спине
27-28	Ходьба с гребковыми движениями рук Бег со сцепленными руками за спиной, лицо опустить в воду	Одновременное движение рук. Попеременное движение рук	Множественное погружение под воду.	Множественные выдохи в воду с задержкой дыхания.	«Страус», «Звездочка», «Стрелка», «Мотор» Подвижная игра «Сердитая рыбка»	Свободное передвижение с игрушкой

**Календарно – тематический план непосредственно образовательной деятельности по плаванию
для детей среднего возраста от 4 до 5 лет**

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию, используя наглядный материал
3. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять
4. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад
5. Обучение лежанию на воде

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 – 2	Ходьба с ритмичной работой согнутых под водой рук. Ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. Бег руки в стороны, скользят по воде. Прыжки с приседанием до уровня подбородка	Опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании кроль	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду.	Скольжение на груди с плавательной доской.	Лежать на воде, держась за опору	«Паровозик», «кораблик», «Пружинки», «смотри на пузыри», «лодка у причала», «мотор» Подвижная игра «Телефон», «Догони меня»	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом или досками, удерживая их боку руками. Свободное плавание.
3 – 4	Ходьба в наклоне вперед, с	Движение рук способом	Погружаться в воду на	Выдохи в воду	Самостоятельное погружение	Лежание на груди,	«Насос», «Сердитая	Плавание с досками при

	<p>выполнением гребковых движений руками. Бег гигантскими шагами. Прыжки лицом, спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси.</p>	«Кроль»	<p>задержке дыхания на 4 – 8 сек, стоя около бортика. Ныряние через обруч</p>	<p>через нос и рот</p>	<p>лица в воду. Упражнение стрелочка с поддержкой.</p>	<p>спине ноги врозь, руки в стороны</p>	рыбка»	<p>помощи движений ног кроль на груди и на спине</p>
--	---	---------	---	------------------------	--	---	--------	--

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Дальнейшее обучение лежанию на воде
2. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжени е	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
5 – 6	Бросание игрушки, бег за ней. Прыжки с игрушкой в руках	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружаться в воду в воду, стоя в парах и держась за руки	Выдыхать в воду, стоя в парах и держась за руки	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	«Звезда»	«Догони игрушку», «Насос», «Посмотри на меня» Подвижная игра «Гуси»	Плавание с досками при помощи движений ног кроль на груди и спине
7 – 8	Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад. Бег лицом, спиной вперед. Прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз	Держась за поручень, локти вниз, подбородок – на воду, работать прямыми ногами способом кроль	Погружаться в воду, подтяв одну руку вверх («перископ»)	Упражнение «Остудим чай»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Лежание на груди/спине ноги врозь, руки в стороны.	«Лодка с веслами», «Бабочка», «Бегемотики», «Подводная лодка» Подвижная игра: «Найди клад»	Плавание с доской при помощи ног кроль на груди/спине

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Обучение скольжению на груди
2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс
3. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжени е	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
9 – 10	Бег «змейкой». Прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед	Попеременно е движение ног кроль на груди, держась за поручень, подбородок на воде	Погружение в воду до глаз.	Выдохи в воду с погружением и открыванием глаз		«Звезда»	«Батискаф», «Мотор» Подвижная игра «Сомбреро»	Плавание с доской на груди, спине при помощи ног кроль
11 – 12	Ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс. Выпрыгивание из приседа.	Движение рук способом «Кроль», «Брасс»	Погружение под воду с головой.	Упражнение «Остудим чай» Множественны е выдохи в воду.	«Стрелка» скольжение на груди, руки впереди.	Горизонтал ьное лежание на спине, груди «звезда»	«Моряки плывут», «Вода кипит» Подвижная игра «Затейники»	Плавание с доской на груди, на спине при помощи ног кроль

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Обучение скольжению на спине
2. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжени е	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
13 – 14	Ходьба на руках с работой ног и выдохом в воду. Прыжки на двух руках, ноги сзади.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение по команде.	Многokrатныe выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Скольжение на груди, спине, руки соединены	«Звезда»	«Крокодил», «Рачки», «Лягушка», «Бегемотики» Подвижная игра «Футбол»	Плавание на груди с доской при помощи движений ног кроль в согласовании с дыханием. Плавание на спине с доской под головой – ноги кроль.
15 – 16	Ходьба на руках лицом, ногами вперед. Прыжки на руках, ноги сзади.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	Скольжение на спине, кисти рук соединены	«Звезда»	«Раки», «Рачки», «Лягушата», «Стрелка» Подвижная игра «Щука и рыбки»	Плавание при помощи рук способом брасс. Плавание с доской

МАРТ

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжени е	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
17 – 18	Ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперед	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Погружение в воду с открыванием глаз под водой	Многokrатныe выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	«Стрелка» Скольжение на груди, спине с различным положением рук.	«Звезда»	«Мы катаемся на лодке», «Посмотри на меня» Подвижная игра «Насос»	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.
19 – 20	Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди. Прыжки с погружением под воду	Круговые движения руками, «Мельница»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. «Стрелка»	«Звезда»	Подвижная игра «Найди клад»	Плавание с доской при помощи движений ног кроль на груди и на спине

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед
2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль
3. Обучение плаванию произвольным способом
4. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжени е	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
21 – 22	Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед.	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Погружения в воду на выдохе, а затем на вдохе	Выдохи под счет.	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	Упражнение «Звезда на спине»	«Попади в цель» Подвижная игра «Буксир»	Плавание при помощи гребковых движений рук. Плавание на груди, спине с доской
23 – 24	Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. Прыжки с погружением в воду		«Кто дольше под водой?»	Выдохи в воду «Вода кипит»	Скольжение на груди с переворотом на спину. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, ноги кроль		«Винт», «Найди клад», «Торпеда», «Переправа» Подвижная игра «Море волнуется»	Свободное плавание.

МАЙ

Задачи:

1. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием
2. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжени е	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
25 – 26	Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед – назад. Прыжки с погружением в воду	Гребковые движения рук вперед	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Многokrатные выдохи в воду.	Скольжение на груди с переворотом на спину	Упражнение «Поплавок»	«Винт», «Найди клад», «Торпеда», «Переправа» Подвижная игра «Море волнуется»	Свободное плавание
27 – 28	Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом и спиной вперед.	Одноименный и попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой.	Выдохи в воду, стоя в парах	«Стрелка» с различным положением рук	«Звезда»	Подвижная игра «Насос», «Кто дальше», «Салки» с мячом	Плавание произвольным способом

**Календарно – тематический план непосредственно образовательной деятельности по плаванию
для детей старшего возраста от 5 до 6 лет**

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены
2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержке дыхания
3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук
4. Повторение изученных упражнений

Недели № НОД	Передвижения	Погружени я	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
1 – 2	Ходьба с одновременным и круговыми движениями прямых рук вперед – назад лицом и спиной вперед.	Прыжки с погружением под воду, руки на поясе	«Звездочка»	«Стрелочка» На груди и на спине, руки впереди, прижаты к туловищу	Ходьба с выполнением выдохов в воду	Держась руками за поручень, ритмично работать ногами способом кроль на груди, на спине	Плавание с доской при помощи движений ног кроль на груди и спине. Плавание комбинированным способом	«Футбол» «Кто дольше пролежит на воде в любом положении?»
3 – 4	Ходьба в полунаклоне вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед. Ходьба спиной с движениями		Лежание на груди взявшись за поручни.	«Стрелка» Скольжение с различным положением рук «Винт»	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с погружением и произнесением	Держась руками за поручень, ритмично работать ногами способом кроль на груди, на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди с согласованием с дыханием.	Подвижная игра «Салки» с шайбой

	рук назад. Легкий бег с выполнением «Звезды» по сигналу				ем звука «У»		Плавание комбинированным способом.	
--	--	--	--	--	--------------	--	------------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук
2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием
3. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Брасс»	Плавание	Игровые упражнения
5 – 6	Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс. Ходьба спиной вперед с круговыми движениями рук назад.	Легкий бег с выполнением «Поплавок» по сигналу	Горизонтально е лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка»	«Стрелка» - «Звезда» - «Стрелка»	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду со звуком «У»	Стоя в наклоне, выполнить гребковые движения руками способом брасс. То же во время ходьбы.	Плавание с доской при помощи движений ног кроль на груди и спине. Плавание комбинированным способом.	«Доплыви до игрушки», «Охотники и утки» «Буксир»
7 – 8	Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед-назад лицом и спиной вперед.		Упражнение «Звездочка», «Поплавок»	«Стрелка» «Торпеда»	Множественные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»		Плавание на спине с доской с помощью движений ног кроль.	«Белые медведи»

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха
2. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди
3. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации
4. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
9 – 10	Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений прямыми руками вперед-назад, руки в воде.	Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз	Горизонтально е лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Легкий бег с выполнением «Винт» по сигналу	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «О»	Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом кроль на спине	«Невод»
11 – 12	Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад лицом и спиной вперед	Бег с погружением в воду по сигналу		Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха. То же в ходьбе.	Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине в полной координации.	«Салки»

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании
2. Обучение плаванию комбинированным способом руки – дельфин, ноги – кроль.
3. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
13 – 14	Ходьба в наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед	«Звезда», «Поплавок»	Упражнение «Звездочка».	Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин	Стоя в наклоне, выдохи в воду с поворотом головы для вдоха	Плавание при помощи движений рук – дельфин, ног – кроль при задержанном дыхании. Плавание кролем на груди в полной координации	«Кто дальше?» «Затейники»
15 – 16	Ходьба в наклоне с выполнением движений руками способом дельфин.	«Аквалангисты» Проползть под водой, цепляясь руками за трубу и выполняя порционные вдохи около предметов, лежащих на дне	«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Выдохи в воду после задержки дыхания на 2-3 секунды	Плавание ноги – кроль, руки – дельфин. Плавание кроль на груди, одна рука лежит на доске, другая прижата к туловищу	«Чей теннисный шарик быстрее причалит к противоположному бортику?»

МАРТ

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
17 – 18	Ходьба лицом, спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед-назад. Легкий бег с изменением направления по сигналу	Погружения, стоя около бортика, нос зажать пальцами, выполнять глотательные движения		Скольжение на спине ноги – кроль, руки сцеплены за головой.	Ходьба с выполнением выдохов в воду и произношением звука «У»	Плавание на груди при помощи движений ног, одной руки способом кроль.	«Салки» с мячом «Цепочка»
19 – 20	Ходьба в приседе, на носках		«Звездочка» на груди и на спине.	Бег с выполнением «Винт» по сигналу	Ходьба с выполнением выдохов в воду	Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание с доской между ног при помощи рук - кроль	«Салки» «Кто дальше?»

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин
2. Совершенствование изученных способов плавания
3. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
17 – 18	Ходьба с выполнением движений руками (брасс, дельфин)	Бег с нырянием через обруч	«Стрелка»-«Поплавок»-«стрелка» на груди	«Стрелка»	Ходьба с выполнением выдохов в воду и произношением звука «У»	Плавание руки вдоль туловища при помощи ног – дельфин. Плавание комбинированным способом. Кроль на груди и на спине в полной координации	«Пушбол»
19 – 20		Ходьба с погружением под воду по сигналу. Легкий бег с доставанием предмета со дна	«Стрелка»-«Поплавок»-«стрелка» на спине	Бег с выполнением «Винт» по сигналу	Ходьба с выполнением выдохов в воду с произношением звука «У»	Плавание «веселый дельфин» (руки вдоль туловища, ноги-дельфин)	Эстафета

МАЙ

Задачи:

1. Совершенствование изученных способов плавания
2. Закрепление пройденного материала

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
17 – 18	Ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперед-назад лицом, спиной вперед – по одному кругу каждой рукой.	Бег с нырянием через обруч		Бег с выполнением «Стрелка» по сигналу	Ходьба с выполнением выдохов в воду и произношением звука «У»	Плавание при помощи движений рук кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	«Веселые ребята», «Кто дальше проскользит на спине?»
19 – 20	Ходьба 4 шага на носках, 4 шага в приседе, руки на пояс	Бег с нырянием через обруч	Бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу	Бег с выполнением «Стрелка» по сигналу «Цепочка»	Ходьба с выполнением выдохов в воду и произношением звука «О»	Плавание при помощи ног – дельфин, руки вдоль туловища. Плавание с доской при помощи ног – кроль на груди. Плавание на спине ноги – кроль, руки вдоль туловища. Плавание кроль на груди и спине в полной координации	«Веселые ребята», «Кто дальше проскользит на спине?»

**Календарно – тематический план непосредственно образовательной деятельности по плаванию
для детей подготовительного к школе возраста от 6 до 7 лет**

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Напоминание правил поведения в бассейне
2. Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала
3. Повторение изученных упражнений в воде

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игры и игровые упражнения
1 – 2	Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед. Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании кроль на спине		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха в сторону. Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Плавание кролем на груди и спине в полной координации	«Салки» с кругом
3 – 4	Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег по кругу.		«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелка» на груди и спине с различным положением рук . «Торпеда» скольжение с работой ног кроль.	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Плавание с доской при помощи ног кроль на груди и спине	«Охотник и утки»

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием
2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации
3. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин
4. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине
5. Упражнять в длительном нахождении под водой

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
5 – 6		Прыжки с погружением в воду	Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.	«Винт» поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди	Многократные выдохи в воду.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Кроль на спине с удержанием доски на груди	«Белые медведи»
7 – 8	Ходьба на носках, в приседе. Легкий бег	Нырание. Проползание по трубе под водой на задержке дыхания	«Звезда»	«Стрелка»	«У кого больше пузырей?»	Плавание облегченным кролем с выходом в воду.	«Салки» с шайбой

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала
2. Обучение плаванию дельфин в полной координации
3. Изучение движений ног способом брасс
4. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс

Недели № НОД	Передвижения	Погружени я	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
9 – 10	Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин		Бег с выполнением «поплавок» по сигналу	«Винт»	Ходьба с выполнением выдохов в воду.	Плавание руки-дельфин в согласовании с дыханием. Плавание комбинированным способом. Кроль на груди в полной координации.	«Невод» «Кто больше проплывет?»
11 – 12	Ходьба в полунаклоне, выполняя движения руками способом дельфин. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.		«Стрелка»- «поплавок»- «стрелка»	«Торпеда»	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Плавание при помощи ног – дельфин. Плавание трехударным дельфином в полной координации. Плавание с докой ноги – брасс. Плавание комбинированным способом. Плавание кролем на спине в полной координации	«Веселые ребята»

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом
2. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации
3. Обучение плаванию способом брасс в полной координации

Недел и № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
13 – 14	Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад, лицом, спиной вперед	Ныряние. Проползание по трубе под водой на задержке дыхания.	Бег с выполнение м «Звезда» на груди по сигналу	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «а»	Плавание кролем на груди и спине в полной координации . Плавание с доской ноги – брасс. Плавание трехударным дельфином в полной координации.	Игра «Пушбол», «Буксир»
15 – 16	Ходьба с выполнением движений руками - брасс		Бег с выполнение м «Винт» по сигналу.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха.	Плавание с доской между ног при помощи рук – брас в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди и спине в полной координации.	Игра «Салки» , «Морская змея»

МАРТ

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
17 – 18	Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед-назад лицом и спиной вперед	Прыжки с погружением в воду, руки на поясе.		«Торпеда»+ кроль на груди в полной координации.	Ходьба с выполнением выдохов в воду.	Плавание брасс в полной координации. Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием.	Игра «Невод» «Кто дольше?»
19 – 20	Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.	Бег с доставанием предмета со дна.	«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелка» «Кто дальше проскользит?»	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Плавание при помощи рук способом дельфин, ноги – кроль. Кроль на груди в полной координации. Плавание на спине при помощи ног – кроль, руки прижаты к туловищу. Кроль на спине в полной координации. Брасс в полной координации.	«Салки» с упражнением «Поплавок»

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Обучение плаванию под водой.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
21 – 22	Ходьба выполнением попеременных движений прямыми руками вперед-назад лицом, спиной вперед.	Плавание под водой при помощи рук – брасс, ноги - кроль	Бег с выполнение м лежания на боку по сигналу. «Звездочка» (кто дольше пролежит?)	«Торпеда»	Ходьба с выполнением выдохов в воду. «У кого больше пузырей?»	Плавание кроль на груди и спине в полной координации в медленном темпе.	Эстафеты: «Гонки катеров» «Быстроходны е байдарки» «Я моряк, для меня моря – пустяк» «Буксиры, вперед»
23 – 24	Ходьба с выполнением движений руками брассом	Бег с доставанием предмета со дна. Ныряние	«Звездочка» на груди и на спине.	Бег с выполнением «Стрелки» на груди	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Плавание с доской ноги – брасс. Брасс в полной координации. Плавание кроль на груди и спине в полной координации.	«Найди клад»

МАЙ

Задачи:

1. Обучение приемам самопомощи
2. Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.
3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Плавание	Игровые упражнения
25 – 26	Ходьба выполнением движений руками способом дельфин	Бег с выпрыгивание м из воды	Бег с выполнение м лежания на боку по сигналу. «Звездочка» (кто дольше пролежит?)	«Стрелка»+«Т орпеда» на груди и спине	Ходьба с выполнением выдохов в воду. «У кого больше пузырей?»	Плавание кролем на груди при помощи ног и одной руки. Кроль на груди и спине в полной координации. Плавание при помощи движений ног – дельфин, руки прижаты к туловищу. Плавание дельфином в полной координации.	«Удочка»
27 – 28	Ходьба с выполнением движений руками брассом	Бег с погружением в воду.	«Звездочка» на груди и на спине.	Бег с выполнением «Стрелки» на груди	Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с произнесением звука «У»	Плавание брассом в полной координации. Кроль на груди в полной координации. Плавание на спине ноги – кроль, руки прижаты к туловищу.	«Переправа»