

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 192»

Согласовано  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 192

Типало Е.Е.

Приказ № 115 от 31.08.2023 г.

**Программа**  
дополнительного образования  
**«Обучение плаванию»**

Составитель:  
Инструктор по ФК  
Воробьева С.В.

2023г.

## Рабочая программа по обучению плаванию детей 3 – 7 лет

### Пояснительная записка

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Программа описывает систему обучения плаванию детей с 3 до 7 лет (с младшей до подготовительной к школе группы). Программа рассчитана на 4 учебных года, разработана на основе источников, приведенных в списке литературы:

1. Гончар И.Л. «Плавание. Теория и методика преподавания» - Минск – 1998г.
2. Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать» - С- П. 2005г.

**Цель:** обучение детей плаванию и формирование навыков здорового образа жизни, безопасного поведения на воде.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- Обучать детей плаванию стилем «кроль», «брас», «дельфин»
- Формировать навыки движений и упражнений на воде: прыжки в воде, скольжение, ныряние и повороты и т.д.
- Развивать дыхательную систему, координацию движений, силу и выносливость методом специальных упражнений.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

***Программа включает в себя 85 занятия, занятия проводятся два раза в неделю по 30 мин.***

На каждом занятии предполагается работа по правилам безопасного поведения на воде; освоение теоретических знаний и практическая работа в бассейне. Ведущий метод обучения практическим навыкам – игры и упражнения в воде. Содержание работы с детьми распределено по годам обучения.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 10 месяцев.

**Структура** проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (разминка - обще-развивающие упражнения в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

**Прогнозируемый** результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

**Формы** подведения итогов реализации программы:

- показ с детьми открытых занятий для родителей, дети которых посещают дополнительные занятия по плаванию.

Возрастные особенности

**Дети 3-4 года**

В 3-4 года у детей ограниченный словарный запас, масса сердца составляет примерно 70 г, что говорит о низкой выносливости, невелики объем и масса мозга, устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В этом возрасте у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг в возрасте 3-4лет.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Дети 4-5 лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими

мышечными группами. Кроме того, сила мышц –сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы, главным образом её высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы протекают у него по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в пять лет наблюдается своеобразная "интеллектуализация" движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

### **Дети 5-6 лет**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется 4-5 см роста, 1,5-2кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1\6

длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по форме, размеру, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. В течении шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность головного мозга у шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например дифференциация нервных элементов тех слоев(так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий : обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимодействий ( умение приходить на помощь товарищу , сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

## **Дети 6-7 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4года) до 32-34кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Образовательная деятельность реализуется в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях.

## **1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

- \*Комплексы упражнений на суше.
- \*Комплексы упражнений в воде.
- \*Специальные упражнения для освоения разных способов плавания.
- \*Особенности способов плавания.
- \*Сведения о физических качествах.
- \*Элементы прикладного плавания.
- \*Игры-эстафеты.
- \*Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды.
- \*Технологии обучения здоровому образу жизни
- \*Подвижные и спортивные игры
- \*Релаксация

Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости) Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- \*Правила поведения на воде.
- \*Свойства воды.
- \*Представления о движениях в воде.
- \*Способы закаливания.
- \*Традиции оздоровления.
- \*Польза плавания.
- \*Строение человека.
- \*Водные виды спорта.
- \*Значение воды в жизни человека.
- \*Гигиенические навыки, правила.

\*Безопасность на воде.

## **2.СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ**

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками,

\*Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм.

\*Привычка к здоровому образу жизни.

\*Безопасность на воде.

\*Спортивные события в своей местности.

\*Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

\*Подвижные и спортивные игры.

\*Игры-эстафеты.

\*Командные соревнования.

\*Использование элементов прикладного плавания.

\*Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании.

\*Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.

## **3.ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.

\*Свойства воды.

\*Польза плавания.

\*Строение человека.

- \*Водные виды спорта.
- \*Значение воды в жизни человека.
- \*Спортивные события в своей местности.
- \*Знаменитые спортсмены, спортивные команды.
- \*Беседы, занятия.
- \*Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.

#### **4.РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ**

- \*Интегрированные занятия с логопедом.
- \*Формирование речевого дыхания.
- \*Игры на формирование речевого дыхания.
- \*Звуковая гимнастика.
- \*Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.

#### **5.ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.**

Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.

- \*Элементы синхронного плавания.
- \*Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.
- \*Развлечения и праздники.
- \*Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде.
- \*Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.

Содержание работы с детьми распределено по годам обучения.

Первый год обучения - младшая группа:

- Ходьба в воде, держась за руки.
- Прыжки в свободном продвижении вперед.
- Ходьба по дну бассейна, держась за доску.
- Ходьба с гребковыми движениями рук.

- Ходьба по бассейну в положении полуприсяди.
- Вдох и выдох в воду.
- Приседания в воде.
- Бег в воде.
- Погружение с головой в воду.

Второй год обучения - средняя группа:

- Ходьба в бассейне с высоким подниманием бедра.
- Бег в бассейне.
- Выпрыгивание из воды.
- Прыжки с падением в воду.
- Работа прямыми ногами в бассейне, держась за борт или мяч (элементы кроля)
- Открывание глаз в воде.
- Укладывание на воду.
- Скольжение по воде на груди и спине (упражнение стрела).

Третий год обучения - старшая группа:

- Работа прямыми ногами лежа на спине.
- Скольжение на груди при помощи плавательной доски.
- Лежать на воде лицом вниз, лицом вверх.
- Ныряние.
- Ходьба по дну бассейна в полуприсяде с движением рук как при кроле.
- Выдох в воду (как при плавании кролем).
- Скольжение по поверхности воды с вращением.
- Погружение в воду с задержкой дыхания.

Четвертый год обучения - подготовительная к школе группа:

- Задержка дыхания на счет до 5.

- Ныряние.
- Гребковые движения руками попеременно.
  - Скольжение с доской на груди и на спине.
  - Погружение в воду с задержкой дыхания и открыванием глаз.
  - Прыжки с нырянием.
  - Ходьба и бег в бассейне.
  - Плавание стилем «кроль».

### Ожидаемые результаты

В результате систематических занятий, а именно – посещение не менее 70% занятий курса программы «Водный мир» ребенок 6 – 7 лет должен:

- Не бояться воды;
- Знать и применять правила безопасного поведения на воде;
- Иметь стойкий интерес к занятиям плаванием;
- Не менее 6 секунд передвигаться по дну бассейна на руках с погружением лица в воду;
- Не менее 4 метров скользить по воде с движением ног и рук;
- Не менее 7 метров плавать способом «кроль» на спине и груди, «брас», ноги «дельфин».

Средства обучения:

1. Диагностика овладения детьми плаванием.
2. Карточка игр и игровых приемов обучения плаванию.
3. Программа обучения детей плаванию.

Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в младших группах на 2022-2023 учебный год

Неделя/ Месяц	1	2	3	4

Сентябрь	05.09 Тема: “Мячики” Диагностика: передвижение по бассейну - ходьба, держась за поручни вдоль бортика, подскоки, держась за бортик.	12.09 Тема: ”Водичка, водичка, умой мое личико” Диагностика: погружение в воду-погружение лица в воду, подскоки с погружением.	19.09 Тема: “Ветерок” Диагностика: дыхание, продолжительный выдох на воду.	26.09 Тема: “ Волны на море” Диагностика: Движения руками - элементарные движения руками: удерживание воды в ладошках, хлопки ладошками по воде, гребковые движения руками
	09.09 Тема : “Рыбки резвятся” Диагностика: передвижение по бассейну, ходьба без опоры, подскоки без опоры	16.09 Тема: “Птички чистят перышки” Диагностика: погружение в воду, приседания с погружением в воду	23.09 Тема: “Пузыри” Диагностика: дыхание продолжительный выдох в воду.	30.09 Тема: “ Фонтаны” Диагностика: движения ногами, попеременные движения ногами как при плавании кролем, сидя на лавочке и в воде, держась за опору.
Октябрь	03.10 Тема: ”Дождик” Знакомить со свойствами воды. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	10.10 Тема: ”Знакомство с нарукавниками” Учить плотно закрывать рот, опускать его в воду, плавание в нарукавниках, периодически, опуская нос в воду, постоянно напоминать о том, что необходимо плыть, не сгибая ног в коленях	17.10 Тема: ”Поиграем в прятки” Продолжать учить безбоязненно выполнять знакомые упражнения, попробовать лечь на спину в нарукавниках, лечь на грудь в звездочку в нарукавниках, опуская лицо в воду с задержкой	24.10 Тема: ”Кузнечики” Учить выполнять прыжки у опоры с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться в воде ,воспитывать умение выполнять правила: не кричать не подталкивать друг друга. воспитывать смелость дыхания.
	07.10 Тема: “Вместе весело шагать” Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих в лицо, учить не вытирать их руками. Продолжать воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	14.10 Тема: “знакомство со звездочкой” Предложить детям спрятать в воду нос при задержке дыхания. Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься.	12.10 Тема: “Хоровод” Учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, воспитывать желание заниматься	28.10 Тема: “Сильный ветер” Учить детей дуть на воду, на плавающий шарик, делать в воде дырку, плавание в нарукавниках. Пытаться достать предмет, находящийся под водой. Воспитывать желание заниматься.
				31.10 Тема: ”Плавание в нарукавниках” Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься
Ноябрь	04.11 Тема: “Ты мой друг и я твой друг” Продолжать учить опускать лицо в воду, не	11.11 Тема: “Догони мяч” Учить выполнять движения в воде. Согласовывая свои действия с	18.11 Тема: “Фонтанчики” Плавание на груди в нарукавниках, стараясь делать	25.11, 29.11 Тема: “Шторм на море” Познакомить детей с элементарными движениями рук-

	вытирая его руками. Энергично выполнять движения, объединяться в пары для игры	действиями товарищей. Формировать желание прыгнуть выше, пробежать быстрее.	фонтанчики ногами, воспитывать смелость	хлопки, положем белье, делаем волны, плавание в нарукавниках.
	07.11 Тема: “Гигантские шаги” Продолжать учить выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды, воспитывать организованность на занятии.	14.11 Тема: “Магазин игрушек” Учить детей играть в воде с игрушками, используя ранее полученные навыки.	21.11 Тема: “Туристы” Учить переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно. Выполнять упражнение легко, энергично, закреплять правила: не шуметь, не кричать. Привлекая к себе внимание товарищей	28.11 Тема: ”Плавание в нарукавниках” Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься.
Декабрь	02.12 Тема: ”Пузыри” Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность.	09.12 Тема: ”Я водичку не боюсь, много раз я окунусь” Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды	16.12- Младшая группа 2 Тема: ”Я жучок - паучок” Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься.	23.12 Тема: ”Удочка” Продолжать учить опускать лицо в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь
	05.12 Тема: ”Каша кипит” Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду, закреплять умение погружаться до подбородка; воспитывать смелость.	12.12 Тема: ”Плавание в нарукавниках” Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься	19.12 Тема: ”Мы веселые ребята” Учить детей выполнять движения с точным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках, воспитывать умение выполнять правило- не держаться за товарищей	26.12 Тема: ”Елочка гори” Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении. Найди и принеси игрушки для елочки.
Январь	09.01 Тема: ”Плавание в нарукавниках” Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься	13.01 Тема: “Насос” Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузыри; погружать лицо в воду; воспитывать умение уверенно держаться на воде.	20.01 Тема: “Ровным кругом друг за другом” Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду; продолжать учить делать выдох в воду, воспитывать выносливость	27.01 Тема: “Ледокол” Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить с отгребанием воды назад руками; воспитывать смелость.
		16.01 Тема: “Переправа” Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать	23.01 Тема: “Парашютисты” Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед; выполнять	30.01 Тема: “Фонтанчики” Плавание на груди в нарукавниках, стараясь делать фонтанчики ногами. воспитывать смелость

		выдох в воду; воспитывать выносливость.	прыжки, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей.	
Февраль	03.02 Тема: "Плавание в нарукавниках" Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься	10.02 Тема: "Звездочка" Продолжать учить детей лежать в нарукавниках на груди, стараясь опустить лицо в воду.	17.02 Тема: "Фонтанчики" Учить детей работать ногами как при плавании кролем, держась за поручень бассейна.	24.02 Тема: "Пешеходы" Упражнять в ходьбе большими и маленькими шагами, упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания
	06.02 Тема: "Догони кораблик" Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	13.02 Тема: "Быстрые ножки" Упражнять в беге в произвольном направлении, учить делать продолжительный выдох в воду.	20.02 Тема: "У кого лучше" Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем, держась за поручень бассейна.	27.02 Тема: "Плавание в нарукавниках" Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, держась руками за поручень. Воспитывать желание заниматься.
Март	03.03 Тема: "Насос" Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузыри; погружать лицо в воду; воспитывать умение уверенно держаться на воде.	10.03 Тема: "Моторчики" Учить детей работать ногами как при плавании кролем, лежа на груди у неподвижной опоры.	17.03 Тема: "Пузырики" Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	24.03 Тема: "Мы ребята смелые, умелые" Учить детей выполнять гребковые движения руками как при плавании кролем, стоя на месте в воде и в сочетании с медленной ходьбой.
	06.03 Тема: "Ходьба и бег в воде" Учить детей ходить и бегать в заданном направлении, упражнять в продолжительном выдохе в воду.	13.03 Тема: "Большие и маленькие" Продолжать учить детей погружаться в воду с головой, закреплять умение ходить с отгребанием воды назад руками, воспитывать смелость	20.03 Тема: "Ловкие руки" Учить детей двигать руками в воде вверх- вниз, вправо- влево, кисть лодочкой.	27.03 Тема: "Моторные лодки" Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры.
Апрель	03.04 Тема: "Плавание в нарукавниках" Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, не держась руками за поручень.	10.04 Тема: "Наши руки не для скуки" Продолжать учить детей выполнять гребковые движения руками в сочетании с ходьбой.	17.04 Тема: "Кузнечики" Продолжать учить детей прыгать на двух ногах у опоры и без опоры, продвигаясь вперед вдоль бортика.	24.04 Тема: "Пузырики" Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

	07.04 Тема: “Прогулка по морю” Учить ходить на носочках по дну бассейна, бегать высоко, поднимая колени	14.04 Тема: “Вулканчики” Продолжать учить делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, воспитывать чувство уверенности на воде.	21.04 Тема: ”Плавание в нарукавниках” Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, не держась руками за поручень.	28.04, 29.04 Тема: “Моторчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем, лежа на груди у неподвижной опоры.
Май	05.05 Тема: ”Плавание в нарукавниках” Плавание в нарукавниках, выполнение упражнения звездочка на груди, не держась руками за поручень.	12.05 Тема: “По реке плывет кораблик” Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в сочетании с ходьбой.	19.05 Тема: “звездочка” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка “в нарукавниках без опоры	26.05 Тема: “Байдарки” Продолжать учить детей выполнять гребковые движения руками в сочетании с легким бегом.
	08.05 Тема: “Подводные вулканы” Учить детей делать глубокий вдох, задержать дыхание и сделать продолжительный выдох в воду.	15.05 Тема: “Байдарки” Учить детей выполнять гребковые движения руками в сочетании с легким бегом.	22.05 Тема: “Фонтаны” Продолжать учить выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди, держась за опору.	23.05 Тема: “Водолазы” Учить детей делать подскоки в воде с последующим погружением под плавающую игрушку
Июнь	02.06 Тема: ”Плавание в нарукавниках”, выполнение упражнения звездочка на груди, не держась руками за поручень.	09.06 Тема : “Рыбки резвятся” Диагностика: передвижение по бассейну - ходьба без опоры, подскоки без опоры	19.06 Тема: “Ветерок” Диагностика: дыхание - продолжительный выдох на воду.	26.06 Тема: “ Волны на море” Диагностика: Движения руками - элементарные движения руками: удерживание воды в ладошках, хлопки ладошками по воде, гребковые движения руками.
	05.06 Тема: “Мячики” Диагностика: передвижение по бассейну - ходьба, держась за поручни вдоль бортика, подскоки, держась за бортик	16.06 Тема: “Птички чистят перышки” Диагностика: погружение в воду - приседания с погружением в воду	23.06 Тема: “Пузыри” Диагностика: дыхание - продолжительный выдох в воду.	30.06 Тема: “ Фонтаны” Диагностика: Движения ногами - Попеременные движения ногами как при плавании кролем, сидя на лавочке. В воде, держась за опору.

Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в средних группах на 2022-2023 учебный год.

Неделя/ Месяц	1	2	3	4
Сентябрь	05.09 Тема: “Утки -нырки” Диагностика: Погружения в воду (погружение лица в воду,	12.09 Тема: “ Подводный вулкан” Диагностика: дыхание - активный вдох- выдох, активный вдох- задержка дыхания- выдох	19.09 Тема: “Байдарки” Диагностика: движения руками Попеременные круговые движения прямыми руками	26.09 Тема: “ Морская звезда” Диагностика: Лежание на груди («звездочка» с поддержкой, самостоятельно)

	подпрыгивание вверх с последующим погружением)		вперед, назад в сочетании с ходьбой по бассейну.	
	09.09 Тема: “Покажи пятки” Диагностика: погружения в воду (Погружения лица в воду, лежа на груди, держась руками за поручень)	16.09 Тема: “Старинный корабль” Диагностика: движения руками Одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад в сочетании с ходьбой по бассейну.	23.09 Тема: “Моторные лодки” Диагностика: движения ногами Попеременные движения ногами как при плавании кролем, держась за опору, погрузив лицо в воду, задерживая дыхание.	30.09 Тема: ‘Летающие стрелы’ Диагностика: Скольжение на груди Скольжение, погрузив лицо в воду, задерживая дыхание, толкаясь ногами от бортика.
Октябрь	03.10 “Тема: “Сядь на дно” Учить детей полностью погружаться под воду с задержкой дыхания, затем сделать продолжительный выдох в воду	10.10 Тема: “Мельница” Учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе стоя на месте.	17.10 “Тема: “Байдарки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне.	24.10 Тема: “Баржа” Учить ходить по дну бассейна, держа в вытянутых руках плавательную доску.
	07.10 Тема: “У кого больше пузырей” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость.	14.10 Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.	21.10 Тема: “Моторчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.	28.10 Тема: “Звездочка” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держась за поручень Правильное положение рук, ног, головы.
				31.10 Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.
Ноябрь	04.11 Тема: “Волна” Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки. Опускать лицо в воду; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	11.11 Тема: “Звездочка” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держа за поручень Правильное положение рук, ног, головы.	18.11 Тема: “Хоровод” Упражнять детей в погружении под воду с головой и последующим выдохом в воду	25.11, Тема: “Морская звезда” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держась за поручень одной рукой.Правильное положение рук, ног, головы.
	07.11 Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.	14.11 Тема: “Быстрые руки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне.	21.11 Тема: “Переправа” Учить детей ходить по дну бассейна, держа плавательную доску впереди себя прямыми руками, погрузив лицо в воду.	28.11 Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость

				30.11 Тема: “Морская звезда” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держась за поручень одной рукой. Правильное положение рук, ног, головы.
Декабрь	02.12 Тема: “Фонтанчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.	09.12 Тема: “Бурунчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.	16.12 Тема: “Песенка для воды” Упражнять в продолжительном выдохе в воду	23.12 Тема: “Кто дальше” Учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду
	05.12 Тема: “Правильный показ” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держась за поручень одной рукой. Правильное положение рук, ног, головы.	12.12 Тема: “Моторные лодки” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень.	19.12 Тема: “Затейники” Упражнять детей в ходьбе и беге в воде в различном темпе, ходьба в полуприседе, наклонив голову вперед держа в вытянутых руках игрушку.	26.12 Тема: “Стрелы” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду
Январь	09.01 Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость	13.01 Тема: “Умелые ручки” Продолжать учить выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду.	16.01 Тема: “Лодочки” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась руками за поручень..	23.01 Тема: “Летающие стрелы” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду.
		17.01 “Тема: “Ножницы” Продолжать учить активно работать прямыми ногами, выполнять упражнения в различном темпе.	20.01 Тема: “Лягушата” Продолжать учить делать глубокий выдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь плашмя на воду.	27.01 Тема: “Мы - веселые ребята любим прыгать и нырять” Учить погружаться в воду после прыжков, тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной
Февраль	03.02 Тема: “Делай как я” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди	13.02 Тема: “Попади в цель” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках	20.02 Тема: “Салазки” Учить скользить на груди с доской, погрузив лицо в воду,	24.02 Тема: “Подводные лодки” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках

	продолжительное время, держась за поручень одной рукой. Правильное положение рук, ног, головы.	плавательную доску и опустив лицо в воду.	самостоятельно толкаясь ногами от дна.	плавательную доску и опустив лицо в воду
	06.02 Тема: “Ничего я не боюсь, если надо научусь” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, не держась за поручень руками. Правильное положение рук, ног, головы.	17.02 Тема: “Кто дольше” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась руками за поручень, руки вытянуты, лицо опущено в воду.	22.02 Тема: “Кто лучше” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, не держась за поручень руками. Правильное положение рук, ног, головы.	27.02 Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость
Март	03.03 Тема: “Морские звезды” Упражнять детей в выполнении “звездочки” на груди продолжительное время, не держась за поручень руками. Правильное положение рук, ног, головы.	10.03 Тема: “вот как я умею” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за поручень, опустив лицо в воду.	17.03 Тема: “Пузыри” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость	24.03 Тема: “Кто дольше” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, не держась за поручень руками. Правильное положение рук, ног, головы
	06.03 Тема: “Кто дальше” Продолжать учить скользить на груди с доской, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от дна.	13.03 Тема: “Торпеды” отталкиваться двумя ногами от бортика, держа плавательную доску одной рукой, и опустив лицо в воду.	20.03 Тема: “Кто больше” Учить детей выполнять серию выдохов в воду, переходя от одного бортика к другому	27.03 Тема: “Правильный показ” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за поручень, опустив лицо в воду
	03.04 Тема: “У кого больше пузырей” Продолжать учить детей выполнять серию выдохов в воду, переходя от одного бортика к другому	10.04 Тема: “Баржи в тоннель” Учить скользить на груди с доской держа ее одной выпрямленной рукой, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика.	17.04 Тема: “Вот как я умею” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась прямыми руками за доску, опустив лицо в воду	24.04 Тема: “Стрелочка” Учить скользить на груди, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика.
	07.04 Тема: “Ветряная мельница” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне.	14.04 Тема: “Попади в цель” Продолжать учить скользить на груди с доской, держа ее одной выпрямленной рукой, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика	21.04 Тема: “Моторные лодки” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась прямыми руками за доску, опустив лицо в воду.	28.04 Тема: “Разведчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась прямыми руками за доску, опустив лицо в воду

				29.04 “Тема: ‘ Летящие стрелы’ Диагностика: Скольжение на груди Скольжение, погрузив лицо в воду, задерживая дыхание, толкаясь ногами от бортика
Май	05.05, 06.05 Тема:“Летящие стрелы” Продолжать учить скользить на груди, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика.	12.05 Тема:“Байдарки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне.	19.05 Тема:“Летчики” Продолжать учить скользить на груди, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика.	26.05 Тема:“Подводные лодки” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась прямыми руками за доску, опустив лицо в воду.
	08.05 Тема:“Подводные вулканы” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость.	15.05 Тема:“Рыбки плывут” Учить скользить на груди, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика, выполняя продолжительный выдох в воду	22.05 Тема:“Мы умелые ребята” Продолжать учить скользить на груди, погрузив лицо в воду, самостоятельно толкаясь ногами от бортика, выполняя продолжительный выдох в воду.	29.05 Тема: “Морские звезды” Упражнять детей в выполнении “звездочки” на груди продолжительное время, не держась за поручень руками. Правильное положение рук, ног, головы.
Июнь	02.06 Тема:“Покажи правильно” Упражнять детей в выполнении “звездочки” на груди продолжительное время, не держась за поручень руками..Правильное положение рук, ног, головы.	09.06 Тема: “ Покажи пятки” Диагностика: погружения в воду (Погружения лица в воду, лежа на груди, держась руками за поручень)	19.06 Тема: “ Старинный корабль” Диагностика: движения руками Одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад в сочетании с ходьбой по бассейну	26.06 Тема: “ Моторные лодки” Диагностика: движения ногами Попеременные движения ногами как при плавании кролем, держась за опору, погрузив лицо в воду, задерживая дыхание.
	05.06 Тема: “Утки -нырки” Диагностика: Погружения в воду погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением)	16.06 Тема: “ Подводный вулкан” Диагностика: дыхание - активный вдох- выдох, активный вдох- задержка дыхания- выдох.	23.06 Тема: “Байдарки” Диагностика: движения руками Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад в сочетании с ходьбой по бассейну.	30.06 Тема: “ Морская звезда” Диагностика: Лежание на груди «звездочка» с поддержкой, самостоятельно)

Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в старшей группе на 2022-2023 учебный год.

Неделя/ Месяц	1	2	3	4
------------------	---	---	---	---

Сентябрь	06.09 Тема: “ Рыбки плывут” Диагностика: активный вдох продолжительный выдох при плавании с доской ноги работают как при плавании кролем	13.09 Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	20.09 Тема: “Чья стрела улетит дальше” Диагностика: скольжение на спине	25.09 Тема: “Гонка катеров” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с задержкой дыхания
	08.09 Тема: “Торпеды” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	16.09 Тема: “ Бегемотики” Диагностика: лежание на спине самостоятельно	23.09 Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди ноги кролем руки брассом с задержкой дыхания	29.09 Тема: “Быстрые ноги” Диагностика Плавание на спине с различным положением рук, выполняя движения ногами кролем
Октябрь	04.10 Тема: “ Моторные лодки” Учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	11.10 Тема: “ Звездочка на спине у опоры” Учить детей лежать на спине, цепляясь ногами за поручень (правильное положение таза) упражнять в нырянии.	18.10 Тема: “ Катера” Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	24.10 Тема: “ Морская звезда” Учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду.
	06.10 Тема: “Сильные ноги” Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль, упражнять в скольжении и нырянии.	13.10 Тема: “Летающие стрелы” Закреплять умение скользить по воде на груди, отталкиваясь ногами от бортика, воспитывать решительность.	20.10 Тема: “ Звездочка на спине у опоры” Продолжать учить детей лежать на спине, цепляясь ногами за поручень (правильное положение таза), упражнять в скольжении на груди.	27.10 Тема: “ Звездочки” Продолжать учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль.
				31.10 Тема: “Скольжение на груди” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской на груди, отталкиваться двумя ногами от бортика.
Ноябрь	01.11 Тема: “Кто лучше” Закреплять умение скользить с доской на груди, работая ногами кролем, Продолжать	08.11 Тема: “Удержись ” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской в вытянутых руках, отталкиваться двумя ногами	17.11 Тема: “Мельница” Учить детей работать руками, как при плавании способом кроль на груди. Закреплять умение	25.11 Тема: “Скольжение на груди” Упражнять детей в скольжении на груди а различными положениями рук с

	закреплять навык погружения под воду. Воспитывать смелость.	от бортика упражнять в лежании на спине, держась ногами за поручень	скользить на груди по поверхности воды с разными положениями рук. Воспитывать решительность.	выполнением различных игровых заданий.
	03.11 Тема: “Кто дольше” Продолжать учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	10.11 Тема: “ Поплыви на спине” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской на груди, отталкиваться двумя ногами от бортика и плыть ногами как при плавании кролем.	22.11 Тема: “ Скольжение на спине” Продолжать учить детей, лежа на спине с плавательной доской в вытянутых руках, отталкиваться двумя ногами от бортика и скользить до противоположного бортика.	28.11 Тема: “ Скольжение на спине” Учить детей скольжению на спине с различными положениями рук, отталкиваясь двумя ногами от бортика
				30.11 Тема: “ Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
Декабрь	01.12 Тема: “Покружись” Обучать детей скольжению по поверхности воды с вращением. Закреплять умение скользить на груди руки в стрелочке.	08.12 Тема: “Подводники ” Закреплять умение скользить на груди, на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине.	15.12 Тема: “Байдарки ” Учить детей работать руками как при плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.	22.12 Тема: “Кто лучше” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине.
	06.12 Тема: “Торпеды ” Продолжать обучать детей скольжению на спине. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом кроль ( на груди, на спине).	13.12 Тема: “Лодочки плывут ” Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закреплять умение делать полный выдох в воду.	20.12 Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, руки вдоль туловища	27.12 Тема: “Правильный показ” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.

Январь	10.01 Тема: “Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	12.01 Тема: “Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	19.01 Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	26..01 Тема: “Руки брассом” Учитьдетей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на спине с различным положением рук.
		17.01 Тема: “Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	24.01 Тема: “ Покажи правильно” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди. Упражнять в плавании на спине, руки вдоль туловища	31.01 Тема: “ Проплыви правильно” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
Февраль	01.02 Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	07.02 Тема: “Кролем плавать я учусь” Учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.	14.02 Тема: “ Кролем плавать я учусь” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой работать как при плавании кролем на груди, работать ногами как при плавании кролем на груди	20.02 Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
	03.02 Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при	10.02 Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.	16.02 Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой работать как при плавании кролем на груди, работать ногами как при плавании кролем на груди.	28.02 Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.

	плавании способом кроль на груди.			
Март	07.03 Тема: “Лодочки плывут” Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закреплять умение делать полный выдох в воду	14.03 Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	21.03 Тема: “ Моторные лодки” Упражнять детей в плавании на груди с различным положением рук.	28.03 Тема: “ Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине, совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом по дну бассейна
	09.03 Тема: “ Моторные лодки” Продолжать учить детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	16.03 Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	23.03 Тема: “Меткие стрелы” Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, закреплять умение работать руками как при плавании кролем при ходьбе по дну бассейна.	30.03 Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.
Апрель	04.04 Тема: “ Моторные лодки” Закреплять умение детей плавать на груди с различным положением рук.	11.04 Тема: “ Поплыли” Учить детей неспортивному виду плавания- работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	18.04 Тема: “Поплыли кролем” Учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.	24.04 Тема: “ Правильный вдох” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди
	06.04 Тема: “Кто лучше” Совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Совершенствовать умение	13.04 Тема: “Кто быстрее” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания- работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	20.04 Тема: “Кто быстрее” Упражнять в плавании неспортивным способом работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	26.04 Тема: “ Поплыли кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.

	детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.			
				28.04 Тема: “ Поплыли кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.
Май	02.05, 06.05 Тема: “ Поплыли” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	12.05 Тема: “ Кто лучше” Упражнять детей в плавании стилем кроль с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	19.05 Тема: “ Вот как мы умеем” Закреплять умение детей плавать неспортивным способом работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	25.05 Тема: “ Вот как мы умеем” Продолжать учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
	05.05 Тема: “ Моторные лодки” Продолжать учить детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	16.05 Тема: “ Кто быстрее” Закреплять умение детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	23.05 Тема: “ Мы ребята смелые, смелые, умелые” Закреплять умение детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди	30.05 Тема: “ Катера” Закреплять умение детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.
Июнь	01.06 Тема: “ Вот как я умею” Совершенствовать умение детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	08.06 Тема: “Торпеды” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	15.06 Тема: “Чья стрела улетит дальше” Диагностика: скольжение на спине	27.06 Тема: “Гонка катеров” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с задержкой дыхания
	06.06 Тема: “ Рыбки плывут” Диагностика: активный вдох продолжительный выдох при плавании с доской ноги работают как при плавании кролем	13.06 Тема: “ Бегемотики” Диагностика: лежание на спине самостоятельно, скольжение на груди с различным положением рук	20.06 Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди ноги кролем руки брассом с задержкой дыхания	29.06 Тема: “Быстрые ноги” Диагностика Плавание на спине с различным положением рук, выполняя движения ногами кролем

Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в подготовительных группах на 2022-2023 учебный год.

Неделя/ Месяц	1	2	3	4
Сентябрь	02.09 Тема: “Звездочка” Диагностика: Лежание на спине	09.09 Тема: “Кто лучше” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	16.09 Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	23.09 Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине
	06.09 Тема: “Летящие стрелы” Диагностика: Скольжение на спине	13.09 Тема: “Кто быстрее” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	20.09 Тема: “Быстрые катера” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	27.09 Тема: “Моторные лодки” Диагностика: Плавание кролем на спине
Октябрь	04.10 Тема: “Летящие стрелы” Упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии.	11.10 Тема: “Кто быстрее” Учить делать гребковые движения руками как при плавании кролем при скольжении на груди, упражнять в свободном вращении в воде	18.10 Тема: Правильный показ” Упражнять детей в плавании на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	25.10 Тема: “Попади в цель” Закреплять умение скользить на грудь, на спине с задержкой дыхания.
	07.10 Тема: “Водолазы” Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии.	14.10 Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при плавании кролем, выполнять скольжение из любого исходного положения.	21.10 Тема: “Кто быстрее” Упражнять детей в выполнении гребковых движений руками как при плавании кролем, выполнять скольжение на груди, из любого исходного положения.	28.10 Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
				31.10 Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на спине.
Ноябрь	01.11 Тема: “Кроль на спине” Учить детей при плавании на спине выполнять гребок одной рукой от бедра, то же другой рукой.	08.11 Тема: “Кроль на спине” Продолжать учить детей при плавании на спине выполнять гребок одной рукой от бедра, то же другой рукой.	15.11 Тема: “Кроль на спине” Учить детей при плавании на спине выполнять серию гребков как при плавании кролем на спине.	22.11 Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на грудь, ноги как при плавании

				кролем, с различным положением рук.
	04.11 Тема: “Водолазы” Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии. Учить детей выполнять серию вдохов и выдохов в воду.	11.11 Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	18.11 Тема: “Кроль на спине” Упражнять детей в плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	25.11 Тема: “Правильное дыхание” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Упражнять детей в плавании кролем на спине.
				29.11 Тема: “Кроль на спине” Упражнять детей в плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.
Декабрь	02.12 Тема: “ Поплыли” Учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	09.12 Тема: “Правильное дыхание” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	16.12 Тема: “ Баржи в пути” Учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на спине	23.12 Тема: “ Перевозчики” Закреплять навык детей плавать с доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
	06.12 Тема: “ Плыдем кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	13.12 Тема: “ у кого лучше” Учить детей плавать неспортивным видом плавания с задержкой дыхания - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	20.12 Тема: “ Рыбки плывут” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	27.12 Тема: “ Учимся правильно дышать” Учить детей неспортивному виду плавания в сочетании с дыханием - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.
Январь	10.01 Тема: “ Пузыри” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять	13.01 Тема: “ Кто дальше” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания в сочетании с дыханием - руки брассом, ноги кролем. Упражнять	20.01 Тема: “ Байдарки” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне.	27.01 Тема: “ Фонтаны” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании неспортивным

	детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Упражнять детей в плавании кролем на спине.	видом плавания в сочетании с дыханием.
		17.01 Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	24.01 Тема: “Правильное дыхание” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	31.01 Тема: “Моторные лодки” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, второй рукой выполняя гребковые движения как при плавании кролем на груди, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.
Февраль	03.02 Тема: “ Пузыри” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, второй рукой выполняя гребковые движения как при плавании кролем на груди, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	10.02 Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	17.02 Тема: “ Плываем кролем” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем(одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине.	27.02 Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
	07.02 Тема: “ Плываем кролем” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	14.02 Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	24.02 Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине	24.02 Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. Упражнять в плавании кролем на груди.
Март	03.03 Тема: “ Плываем кролем” Совершенствовать умение детей делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при	10.03 Тема: “ Лягушата” Продолжать учить детей плыть с доской в вытянутых руках с задержкой дыхания и работать ногами брассом. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	17.03 Тема: “ Лягушата” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с	28.03 Тема: “ Учимся плыть брассом” Учить детей плавать брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами

	<p>плавании кролем (одной рукой держим доску потом меняем руки), работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>		<p>дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>как при плавании брассом в сочетании с дыханием.</p>
	<p>07.03 Тема: “ Ноги брассом” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках с задержкой дыхания и работать ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием</p>	<p>13.03 Тема: “ Пузыри” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках сделать глубокий вдох, продолжительный выдох потом сделать толчок ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>20.03 Тема: “ Кто быстрее” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием Упражнять детей в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки),работать ногами кролем.</p>	<p>31.03 Тема: “ У кого лучше” Продолжать учить детей плавать брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем.</p>
Апрель	<p>04.04 Тема: “ Учимся плыть брассом Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием.</p>	<p>11.04 Тема: “ Учимся плавать кролем на груди” Учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>18.04 Тема: “ Дельфинчики” Учить детей плавать в ластах дельфинчиком руки в стрелочке с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.</p>	<p>25.04 Тема: “ Дельфинчики” Продолжать учить детей плавать в ластах дельфинчиком руки в стрелочке с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием</p>
	<p>07.04 Тема: “ Вот как мы умеем” Учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания.</p>	<p>14.04 Тема: “ Кроль на груди” Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>21.04 Тема: “ Сильные руки” Учить детей делать гребковые движения вперед двумя руками одновременно стоя на месте. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>28.04 Тема: “ Бабочки” Продолжать учить детей делать гребковые движения вперед двумя руками одновременно стоя на месте. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в</p>

				<p>плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием</p> <p>29.04 Тема: “Бабочки плывут” Учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.</p>
Май	<p>02.05, 06.05 Тема: “Бабочки” Учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>12.05 Тема: “Кроль на груди” Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Продолжать учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>19.05Тема: “Кроль на груди” Учить детей плавать в ластах ноги дельфинчиком руки “бабочкой” с задержкой дыхания. Закреплять умение детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>26.05 Тема: “Мы ребята смелые” Учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” в сочетании с дыханием. Закреплять умение детей плавать неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. (руки брассом ноги кролем).</p>
	<p>05.05 Тема: “Эстафеты” Упражнять детей в плавании кролем на спине. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.(руки брассом ноги кролем)</p>	<p>16.05 Тема: “Быстрые дельфины” Продолжать учить детей плавать в ластах дельфинчиком руки в стрелочке с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.</p>	<p>23.05 Тема: “Эстафеты” Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” с задержкой дыхания. Закреплять умение детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Закреплять умение детей плавать кролем на спине.</p>	<p>30.05 Тема: “Правильный показ” Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания.</p>
Июнь	<p>02.06 Тема: “Быстрые лягушата” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как</p>	<p>09.06 Тема: “Летящие стрелы” Диагностика: Скольжение на спине Закреплять умение детей плавании брассом с задержкой дыхания.</p>	<p>16.06 Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием Продолжать учить</p>	<p>23.06 Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине Продолжать учить детей плавать брассом в координации в дыханием.</p>

	при плавании брассом в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания.		детей плавать брассом в координации с дыханием.	
	06.06 Тема: “ Попробуй догони” Учить детей плавать брассом в координации с дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	13.06 Тема: “Кто быстрее” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” в сочетании с дыханием.	20.06 Тема: “Быстрые катера” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” в сочетании с дыханием.	27.06 Тема: “Эстафеты” Закреплять умения детей в плавании кролем на груди, кролем на спине, комбинированным способом (руки как при плавании брассом, ноги кролем ), дельфинчиком в ластах.