



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Золотая рыбка»

д. 6 «а», 2-й микрорайон, г. Уварово Тамбовской области,
393460.

тел. (07558) 4-16-89, 4-03-98

Принята на заседании
педагогического Совета
от 31. 08. 2017г.
Протокол № 1



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Учусь плавать»

Возраст детей 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы составители:
Валентина Егоровна Шуваева, педагог-психолог
Галина Викторовна Гунина,
инструктор по физической культуре

г. Уварово 2017

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования -непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов -семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Она соответствует Закону РФ«Об образовании», «Образовательной программе ДОУ», ФГОС ДО.

Новизна программы заключается в том, что она обеспечивает: единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и

благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие их оздоровлению и закаливанию
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различное задание, ходить по дну бассейна выполняя различные задания, движения гребковые руками-вперед, назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.
3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.
3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Сроки реализации данной рабочей программы: 1 год.

Планируемые результаты:

Средняя группа:

Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек. ;

Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;

Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Старшая и подготовительная группы:

Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);

Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Раздел № 2 Комплекс организационно – педагогических условий

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа

Задача

Средняя

Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

Старшая

То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Подготовительная к школе

То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование

(средний возраст)

Навык плавания

Контрольное упражнение

Ныряние

Пытаться проплыть тоннель.

Подныривание под гимнастическую палку.

Пытаться доставать предметы со дна.

Продвижение в воде
Упражнения в паре «на буксире».

Бег парами.

Скольжение на груди.

Выдох в воду
Упражнение на дыхание «Ветерок».

Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Прыжки в воду
Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.

Прыжок ногами вперед.

Лежание
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания
Контрольное упражнение

Ныряние
Ныряние в обруч.

Проплывание тоннеля.

Подныривание под мост.

Игровое упражнение «Ловец».

Продвижение в воде
Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.

Скольжение на спине.

Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.

Выдох в воду
Выполнение серии выдохов в воду.

Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Прыжки

в воду

Прыжок ногами вперед.

Лежание

Упражнение «Поплавок».

Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания

Контрольное упражнение

Ныряние

Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).

Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.

Продвижение в воде

Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.

Выдох в воду

Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

Лежание

Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности:

1. Словесные:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

2. Наглядные:

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

3. Практические:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы.

Необходимые условия реализации программы:

1. Бассейн
2. Спортивное оборудование
3. Резиновые игрушки, плавательные доски для бассейна.

Учебный план.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 2 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнование |
| 3 | Преодоление сопротивления воды | 4 | 0,5 | 3,5 | Игровое упражнение «Ловец». |
| 4 | Погружение в воду с головой | 4 | 0,5 | 3,5 | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| 5 | Лежание на воде | 4 | 0,5 | 3,5 | Игра «Звездочка» |
| 6 | Скольжение на груди | 4 | 0,5 | 3,5 | Подныривание под мост. |
| 7 | Всплывание и лежание на спине | 4 | 0,5 | 3,5 | Игра «Осьминожка» |
| 8 | Скольжение с отталкиванием | 4 | 0,5 | 3,5 | Проплывание тоннеля. |
| 9 | Скольжение с движением ног | 4 | 0,5 | 3,5 | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| 10 | Скольжение с предметом в руках | 4 | 0,5 | 3,5 | Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди. |
| 11 | Диагностика физической подготовленности | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнование |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра-соревнование |
| Итого | | 36 | 6 | 30 | |

Содержание учебного плана

| неделя | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|--|
| деятельность | I | I | I | I |
| октябрь | Правила поведения в бассейне | Преодоление сопротивления воды | Передвижение в воде парами | Погружение в воду |
| ноябрь | Погружение в воду с головой | Погружение в воду с головой | Выдох в воду | Вдох и выдох в воду |
| декабрь | Лежание на воде | Лежание на воде | Скольжение | Скольжение на груди |
| январь | Каникулы | Каникулы | Скольжение на груди | Скольжение на спине с поддержкой |
| февраль | Всплывание и лежание на воде | Всплывание и лежание на спине | Скольжение на груди с выдохом | Скольжение на груди с выдохом |
| март | Скольжение на спине | Скольжение с отталкиванием | Скольжение с предметом в руках | Скольжение с предметом в руках |
| апрель | Скольжение на груди с движением ног | Скольжение с движением ног | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Скольжение с предметом в руках с движением ног |
| май | Закрепление материала | Закрепление материала | | |

Календарно – тематическое планирование (средняя группа)

ОКТАБРЬ

| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задача | приемы и методы | используемые пособия |
|--------------|--|---|--|-----------------------------|
| I неделя | Ознакомление с водой | Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | <i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Знакомство с сопротивлением воды | Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. | мелкие плавающие предметы |

| | | | | |
|---------------|---------------------|---|---|-------------------------|
| | | | Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами. | |
| III неделя | Свойства воды | Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | <i>На суше:</i> ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками. | плавающие игрушки |
| IV неделя | Передвижение в воде | Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде. | <i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть. | яркие резиновые игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | | Свободные игры с игрушками. | |
|--|--|--|-----------------------------|--|

НОЯБРЬ

| | | | | |
|--------------|------------------------|--|---|-------------------------|
| I неделя | «Брызги» | Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | <i>На суше:</i> ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение лица в воду | Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду. | <i>На суше:</i> ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные | яркие плавающие игрушки |

| | | | | |
|---------------|---------------------------------|--|--|-------------------------|
| | | | жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками. | |
| III неделя | Погружение лица в воду | Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений. | <p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч.</p> <p><i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.</p> | яркие плавающие игрушки |
| IV неделя | Горизонтальное положение в воде | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении. | <p><i>На суше:</i> ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они</p> | яркие плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками. | |
|--|--|--|--|--|

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|--------------|---------------------------------|---|---|------------------------------------|
| I неделя | Горизонтальное положение в воде | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку» | резиновые игрушки |
| II неделя | Движение ногами | Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде. | <i>На суше:</i> ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |

| | | | | |
|------------|------------------------------|--|--|------------------------------------|
| | | | <p>воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.</p> | |
| III неделя | Движение ногами в упоре лежа | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем. | <p><i>На суше:</i> ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в</p> | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |

| | | | | |
|--------------|--------------|--|--|-----------------------------|
| | | | <p>упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.</p> | |
| IV неделя | Вдох и выдох | Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. | <p><i>Н суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками.</p> | плавающие резиновые игрушки |

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|--------------|----------|--|--|--|
| I неделя | Каникулы | | | |
| II неделя | Каникулы | | | |

| | | | | |
|---------------|---------------------------|--|--|---|
| | | | | |
| III неделя | Вдох и выдох | Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение лица в воду | Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать | резиновые мячи диаметром 25-30 см. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | пузыри. Свободная игра с большими мячами. | |
|--|--|--|---|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|--------------|-----------------------------|--|---|-----------------------------|
| I неделя | Погружение в воду с головой | Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде. | <i>На суше:</i> ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | <i>На суше:</i> легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть | плавающие резиновые игрушки |

| | | | | |
|---------------|---------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| | | | на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа». | |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами. | маленькие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду и выдох | Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду. | плавающие игрушки |

| | | | | |
|--------------|------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| I неделя | Погружение в воду в парах | Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно. | <p><i>На суше:</i> ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.</p> | маленькие плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Лежание на воде с поддержкой | Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве. | <p><i>На суше:</i> легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси».</p> <p>Произвольные</p> | яркие плавающие игрушки |

| | | | | |
|---------------|------------------------------|--|--|-----------------------------|
| | | | действия в воде с игрушками и без них. | |
| III неделя | Всплывание и лежание на воде | Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры.. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Всплывание и лежание на воде | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. | <i>Н суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде. | плавающие игрушки |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|--------------|----------------------|--|---|--|
| I неделя | Лежание на воде | Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопасного положения в воде. | <i>На суше:</i> ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание. | тонушие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки |
| II неделя | Открытие глаз в воде | Ознакомить с упражнением – открытие глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах. | <i>На суше:</i> игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки» <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками. | тонушие игрушки |
| III | Скольжение | Упражнять детей | <i>На суше:</i> ходьба, бег. | тонушие |

| | | | | |
|-----------|------------|---|---|--------------------------------------|
| неделя | | в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду | Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры. | игрушки, резиновые плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение | Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки». | плавающие и тонущие игрушки |

МАЙ

| | | | | |
|-----------|------------|--|---|--|
| I неделя | Скольжение | Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа | Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности. | |
| II неделя | Скольжение | Закрепление пройденного | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | материала; индивидуальная работа | | |
|--|--|--|--|--|

Календарно – тематическое планирование (старшая группа)

ОКТАБРЬ

| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задачи | приемы и методы | используемые пособия |
|--------------|--|---|--|-----------------------------|
| I неделя | Правила поведения в бассейне | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду. | <i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Преодоление сопротивления воды | Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба | плавающие игрушки |

| | | | | |
|------------|----------------------------|--|---|------------------------------------|
| | | | <p>вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.</p> | |
| III неделя | Передвижение в воде парами | <p>Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.</p> | <p><i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки».</p> <p>Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>резиновые плавающие игрушки</p> |

| | | | | |
|--------------|----------------------|--|---|-------------------|
| IV неделя | Погружение в воду | Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопасного положения в воде | <p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»;</p> <p>«Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше».</p> <p>Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос».</p> <p>Самостоятельные игры.</p> | плавающие игрушки |
|--------------|----------------------|--|---|-------------------|

НОЯБРЬ

| | | | | |
|-------------|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| I неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. | <p><i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><i>В воде:</i> войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»;</p> | плавающие резиновые игрушки |
|-------------|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|

| | | | | |
|---------------|-----------------------------|---|---|------------------------------------|
| | | | «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде. | |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. | <p><i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности.</p> <p><i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой.</p> <p>Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.</p> | тонущие маленькие игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | <p><i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»;</p> | резиновые мячи диаметром 15-17 см. |

| | | | | |
|--------------|---------------------------|---|---|---|
| | | | «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом. | |
| IV неделя | Вдох и выдох в воду | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди. | <i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде. | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|-------------|--------------------|--|--|--------------------------------|
| I неделя | Лежание на воде | Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, | обруч, плавающие игрушки |
|-------------|--------------------|--|--|--------------------------------|

| | | | | |
|---------------|-----------------|--|---|--------------------------------|
| | | | <p>окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем.</p> <p>Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.</p> | |
| II неделя | Лежание на воде | <p>Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.</p> | <p><i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок».</p> <p>Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.</p> | |
| III неделя | Скольжение | <p>Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.</p> | <p><i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и</p> | <p>тонущие мелкие предметы</p> |

| | | | | |
|--------------|---------------------|---|--|-------------------------|
| | | | <p>окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользнуть до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.</p> | |
| IV неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. | <p><i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.</p> | мелкие предметы тонущие |

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|--------------|--|----------|--|--|
| I неделя | | Каникулы | | |
| II неделя | | Каникулы | | |

| | | | | |
|---------------|----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| | | | | |
| III неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду | <i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Скольжение на спине с поддержкой | Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | <i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с | плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|------------|--|
| | | | игрушками. | |
|--|--|--|------------|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|--------------|--|--|--|---|
| I неделя | Всплывание и лежание на воде на груди. | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. | <i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками. | обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки |
| II неделя | Всплывание и лежание на воде на спине. | Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопасное положение. | <i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, | резиновые мячи диаметром 16-20 см. |

| | | | | |
|------------|-------------------------------|--|--|---|
| | | | <p>упражнение «Стрела».</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой.</p> <p>Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть.</p> <p>Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше».</p> <p>Свободное плавание с мячами.</p> | |
| III неделя | Скольжение на груди с выдохом | <p>Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.</p> | <p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата».</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя</p> | <p>обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки</p> |

| | | | | |
|--------------|--------------------------------|--|--|--|
| | | | выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | |
| IV неделя | Скольжение на груди с выдохом. | Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки |

МАРТ

| | | | | |
|-------------|---------------------|---|---|------------------------|
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». | тонущие мелкие игрушки |
|-------------|---------------------|---|---|------------------------|

| | | | | |
|---------------|--------------------------------|---|---|--|
| | | | Самостоятельная игра в воде с игрушками. | |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость. | <p><i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок».</p> <p>Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.</p> | мягкие тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках | Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность | <p><i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами</p> | плавательные доски, плавающие игрушки. |

| | | | | |
|-----------|--------------------------------|---|---|--|
| | | действий. | удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание. | |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. | |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|----------|-------------------------------------|---|--|--|
| I неделя | Скольжение на груди с движением ног | Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». | доски плавательные, игрушки плавающие. |
|----------|-------------------------------------|---|--|--|

| | | | | |
|---------------|----------------------------------|--|--|-----------------------------|
| | | | <p><i>В воде:</i> зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».</p> | |
| II неделя | Скольжение с движением ног | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду. | <p><i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.</p> | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках и | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках | <p><i>На суше:</i> повторить по выбору</p> | обруч, диаметром 70 см., |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---------------------|
| | движением ног | при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве. | упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры. | плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. | |

МАЙ

| | | | | |
|--------------|--|---|---|---|
| I неделя | | Закрепление пройденного материала | <i>В воде:</i> «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
| II неделя | | Закрепление пройденного материала | <i>В воде:</i> «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Календарно – тематическое планирование (подготовительная группа)

ОКТАБРЬ

| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задачи | приемы и методы | используемые пособия |
|-------------|--|---|--|-----------------------------|
| I неделя | Правила поведения в бассейне | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду. | <i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| II | Преодоление | Упражнять | <i>На суше:</i> ходьба, | плавающие |

| | | | | |
|------------|----------------------------|---|---|-----------------------------|
| неделя | сопротивления воды | детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. | легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. | игрушки |
| III неделя | Передвижение в воде парами | Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. | <i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном | резиновые плавающие игрушки |

| | | | | |
|--------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | | <p>направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.</p> | |
| IV неделя | Погружение в воду | Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопасного положения в воде | <p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.</p> | плавающие игрушки |

НОЯБРЬ

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|--|--|-----------------------------|
| I неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в | <p><i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением</p> | плавающие резиновые игрушки |
|-------------|-----------------------------|--|--|-----------------------------|

| | | | | |
|---------------|-----------------------------|---|--|------------------------------------|
| | | воду с открытыми глазами. | вперед <i>В воде:</i> войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде. | |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. | <i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде. | тонущие маленькие игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; | резиновые мячи диаметром 15-17 см. |

| | | | | |
|--------------|---------------------------------|---|--|---|
| | | | <p>«Бегом за мячом» падавая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.</p> | |
| IV неделя | Вдох и выдох в воду | Продолжать и формировать в умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди. | <p><i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.</p> | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

| | | | | |
|---------------|-----------------|---|---|--------------------------|
| I неделя | Лежание на воде | Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. | <p><i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем.</p> <p>Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.</p> | обруч, плавающие игрушки |
| II неделя | Лежание на воде | Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. | <p><i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок».</p> <p>Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.</p> | |
| III неделя | Скольжение | Продолжать закреплять умение | <p><i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра</p> | тонущие мелкие |

| | | | | |
|--------------|---------------------|---|---|-------------------------|
| | | погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу. | «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание. | предметы |
| IV неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде. | мелкие предметы тонущие |

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|---------------|----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| I неделя | | Каникулы | | |
| II неделя | | Каникулы | | |
| III неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду | <i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Скольжение на спине с поддержкой | Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать | <i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: | плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------|---|--|
| | | ногами, как при способе кролем. | «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками. | |
|--|--|---------------------------------|---|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|-------------|--------------------------------------|--|---|---|
| I неделя | Всплытие и лежание на воде на груди. | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. | <i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками. | обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки |
|-------------|--------------------------------------|--|---|---|

| | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|
| <p>II неделя</p> | <p>Всплытие и лежание на воде на спине.</p> | <p>Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.</p> | <p><i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.</p> | <p>резиновые мячи диаметром 16-20 см.</p> |
| <p>III неделя</p> | <p>Скольжение на груди с выдохом</p> | <p>Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.</p> | <p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами</p> | <p>обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки</p> |

| | | | | |
|--------------|--------------------------------|--|--|--|
| | | | как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | |
| IV неделя | Скольжение на груди с выдохом. | Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки |

МАРТ

| | | | | |
|-------------|---------------------|---|--|------------------------|
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». | тонущие мелкие игрушки |
|-------------|---------------------|---|--|------------------------|

| | | | | |
|-----------|----------------------------|--|---|-------------------------------|
| | | | <p>Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.</p> | |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | <p>Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.</p> | <p><i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.</p> | <p>мягкие тонущие игрушки</p> |

| | | | | |
|---------------|--------------------------------|---|---|--|
| III неделя | Скольжение с предметом в руках | Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание. | плавательные доски, плавающие игрушки. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. | |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|-------------|---------------------------------|--|---|-----------------------------|
| I неделя | Скольжение на груди с движением | Разучивать движения ногами в скольжение на | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые | доски плавательные, игрушки |
|-------------|---------------------------------|--|---|-----------------------------|

| | | | | |
|--------------|----------------------------|--|---|-----------------------------|
| | ног | груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость. | движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок». | плавающие. |
| II неделя | Скольжение с движением ног | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду. | <i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море | плавающие резиновые игрушки |

| | | | | |
|---------------|--|--|--|---|
| | | | волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками. | |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках и движением ног | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве. | <i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры. | обруч, диаметром 70 см., плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. | |

МАЙ

| | | | | |
|-------------|--|-----------------------------------|---|---|
| I неделя | | Закрепление пройденного материала | <i>В воде:</i> «Стрела»; «Медуза»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
|-------------|--|-----------------------------------|---|---|

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | | | | |
| II неделя | | Закрепление пройденного материала | <i>В воде:</i> «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

Список используемой литературы:

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три пльви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.