

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»)**

**Календарно - тематическое планирование образовательной деятельности по плаванию
инструктора по физической культуре (плавание) Суедова.Ю.Ю.**

Белоярский, 2017

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей младшего возраста от 3 до 4 лет

Задачи:

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
Каникулы	Экскурсия по бассейну	Поглаживание воды делать «волну»		Подуть на воду	Свободные игры с игрушками	Плавание на кругах с игрушками
1-2	Экскурсия по бассейну. Вход в о воду с помощью. Ходьба вдоль бортика держась за поручни.	Ударять ладонями по воде. Поливать игрушки водой. Поглаживание воды и делать волну.	Приседание в воду до плеч		Свободные игры с игрушками. «Дождик», «Поймай шарик».	Свободное плавание.
3-4	Самостоятельный вход в воду. Ходьба друг за другом держась за поручни.	Удерживание воды в ладошках. Подбрасывания вверх.	Погружение плеч и подбородка в воду.		«Сделаем дождик», «Волны на море».	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
5-6	Ходьба друг за другом без опоры.		Приседание до подбородка. Умывание лица.	Подуть на игрушку.	Маленькие и большие ножки», «Фонтаны».	Свободное передвижение с игрушкой.
7-8	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Хлопки ладонками по воде «Ладушки».	Приседание с касание рукой дна. Умывание. Брызгание в лицо водой.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузыри», «Достань дно рукой», «Птички моют носики», «Сделай ямку».	Свободное передвижение с игрушкой
9-10	Различные виды передвижения без опоры.	Подбрасывание воды.	Приседание до подбородка у опоры.		«Карусели»	Свободное передвижение с игрушкой
11-12	Различная ходьба: - руки за спину; - руки за голову; - руки вытянуты вперед.	Круговые движения рук «Мельница». Движение рук из стороны в сторону.	Опускание лица в воду.	Подуть на игрушку.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

Задачи:

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
13-14	Ходьба с движение рук: - вперед; -назад; -круговые движения.	Попеременно движение ног, в упоре лежа на груди, на спине.	Опускание лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Лягушата», «Жучок – паучок»	Свободное передвижение с игрушкой.
15-16	Ходьба вдоль бортика с работой рук вперед, назад.	Движение прямыми ногами, упоре лежа (на спине, на груди).	Опускание лица в воду	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное передвижение с игрушкой
17-18	Ходьба с различным положение рук.	Движения рук из стороны в сторону.	Ладушки с водой. Погружение лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
19-20	Различная ходьба: - по кругу; -в рассыпную.	Упражнение «Мельница»	Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Достань игрушку», «Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

Задачи:

1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
21-22	Передвижение в воде: -«Ледокол»; -«Цапли»; -«Лодочки с веслами»; -«Спиной вперед»	Упражнение «Мельница». Попеременные движения «Лодочка».	Погружение с головой без поддержки.	Выдохи в воду у опоры.	«Достань игрушку»	Свободное передвижение с игрушкой.
23-24		Попеременное движение рук. Вращение рук в разных направлениях.	Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.	Упражнение «У кого больше пузырей».	«Смелые ребята»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.
25-26	Ходьба вдоль бортика руки на поясе. Бег в рассыпную.		Погружение под воду у опоры, несколько раз поряд.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
27-28	Различные виды ходьбы: - «Цапля»; -«Лодочка»; -«Гусиный шаг».	Одновременное движение рук. Попеременное движение рук.	Множественное погружение под воду.	Множественные выдохи в воду с задержкой дыхания.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

Задачи:

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.
4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
29-30	Передвижение в воде: - «Гигантские шаги»; - «Цапли».	Вращение рук в различных направлениях.	Упражнение «Звездочка» на груди.	Выдохи в воду у опоры.	«Маленькие и большие ножки»	Свободное передвижение с игрушкой.
31-32	Различные виды перемещения в воде: - по кругу; - в рассыпную.	Движение рук как при плавании способом кроль.	Погружение с открывание глаз в воде у опоры.	Выдохи в воду у опоры. Задержка дыхания под водой.	«Найди пару»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.

Задачи:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой.
2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.
3. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.
4. Способствовать развитию гибкости.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
21-22	Различные передвижения в воде с движением рук, как при плавании способом «Кроль», «Брасс».	Имитационные движения ног, как при плавании «Кроль», на груди держась за поручни.	Опираясь руками о дно, принимать горизонтальное положение.	Многократные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Открывание глаз в воде.	Свободное передвижение с игрушками.
23-24	Ходьба с различным положением рук.	Упражнение «Крокодил» с работой ног, как при плавании «Кроль».		Многократные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Стрелочка с поддержкой.	Свободное плавание с нарукавниками и кругами
25-26	Различные виды ходьбы и бега в воде.	Упражнение «Крокодил» с работой ног, как при плавании «Кроль».	Приседание в воду с головой.	Многократные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Открывание глаз в воде.	Свободное плавание с кругом

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет.

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше.							
Занятие №2	Диагностическое обследование							
Занятие №3	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в рассыпную. Бег по кругу.	Движение рук способом «Кроль». Движение рук способом «Брасс».	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многokратные выдохи в воду.	Скольжение на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на груди.	«Жучок - паучёк», «Карусели» Упражнение «Насос».	Свободное плавание.
Занятие №4	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук способом «Кроль»	Погружение с открывание глаз.	Многokратные выдохи в воду.	Самостоятельное погружение лица в воду. Упражнение стрелочка с поддержкой.	Лежание на груди с поддержкой.	«Насос», «Сердитая рыбка»	Свободное плавание с кругами.

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №5	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до подбородка.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	«Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».	Свободное плавание
Занятие №6	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук с разведением в стороны.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине.	«Пузырь», «Невод», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №7	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до глаз.	Упражнение «Воронка»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине	«Найди себе пару»	Свободное плавание
Занятие №8	Различные виды ходьбы и бега в воде	Движение рук способом «Кроль», «Брасс»	Погружение под воду с головой.	Упражнение «Остудим чай» Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Лодочки плывут», «Водолазы»	Свободное плавание

Задачи:

1. Научить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №9	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в парах.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение по команде.	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	« Смелые ребята», «Насос».	
Занятие №10	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«На буксире», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №11	Бег по кругу держать за руки. Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение под воду дотронуться дна.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Найди себе пару», «Карусель»	
Занятие №12	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги».	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	чай» Многократные выдохи вводу.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лодочки плывут», «На буксире», «Винт».	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №13	Бег вдоль бортика помогая гребковыми движениями рук.	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Поднять руки верх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание.	« Смелые ребята», «На буксире».	Свободное плавание с нудолсами, плавательными досками, кругами.
Занятие №14	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Круговые движения руками, «Мельница»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Упражнение «Насос»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Сердитая рыбка», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №15	Ходьба спиной вперед, загребая воду руками.		Погружение под воду дотронуться дна.	Многочисленные выдохи в воду.	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Карусель»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №16	Ходьба с различным положением рук.	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	Вдох задержка дыхания выдох.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лягушата»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №17	Ходьба парами. Ходьба руки за спину, тело наклонено вперед «Уточки»	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	«Стрелочка» на груди,	Упражнение «Звезда на спине»	« Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №18	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.		«Кто дольше под водой?»	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской «Стрелочка» на груди.	Горизонтальное лежание на спине.	«Найди себе пару», «Море волнуется»	
Занятие №19	Ходьба загибая воду руками.	Движение ног с опорой способом «Кроль»	Поднять руки вверх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).	Упражнение «Поплавок»	«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
4. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №20	Ходьба с различным вращение рук.	Гребковые движения рук вперед	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Многочисленные выдохи в воду.	Скольжение на груди с игрушкой.	Упражнение «Поплавок»	«Фонтаны», «Кто дальше?», «Буксир».	Свободное плавание
Занятие №21	.	Одноименный и попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой.	Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	Различные виды скольжения с кругом.		«Найди себе пару», «Карусель».	Свободное плавание
Занятие №22	Бег в хороводе.	Гребковые движения рук вперед		«Подуй на игрушку», «Сделай воронку»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №23	Ходьба и бег, по сигналу погружение под воду.	Попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.			«Прятки»	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.
3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
4. Совершенствовать работу ног способом кроль.
5. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №24	Ходьба в различном темпе с движением рук.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания.		Выдохи в воду.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание
Занятие №25	«Большие и маленькие ножки» «Цапли»	Попеременные движения, согнутыми в локтях руками с наклоном вперед.	Погружение под воду.	Выдохи в воду.			«Карусели»	Свободное плавание
Занятие №26	Ходьба в различных направлениях.	Работа ног кролем на груди у бортика.		Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Нырны в обруч»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №27	«Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кролем» На груди, держась за поручни.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	«Стрелка» на груди с плавательной доской		«Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи:

1. Совершенствование технике плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.
3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №28	Различные виды передвижений в беге.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры.	Погружение под воду с головой.		Различные виды скольжения с кругом.		«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №29	Ходьба: -«Цапли»; -«Ледокол»; -«Лодочки с веслами».	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Выдохи в воду.		«Звездочка» на спине и груди.	«Найди с вой домик»	Свободное плавание
Занятие №30	Ходьба боком; Спиной вперед с вращение рук назад.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Солнышко и дождик»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №31	«Гигантские шаги» «Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Упражнение «Остудим горячий чай»			«Поезд в тоннель»	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №32	Ходьба спиной вперед, с работой рук без выноса из воды.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры	Погружение под воду с головой			Упражнение «Поплавок»	«Найди свой домик»	Свободное плавание
Занятие №33	Праздник на воде «День Нептуна»							
Занятие №34	Диагностический период.							
Занятие №35								

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей
старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.**

Задачи:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать развитию подвижности суставов.
5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие № 1	Имитационные, общеразвивающие, Специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №2	Диагностическое обследование.							
Занятие №3				«Стрелочка» На груди и на спине с плавательной доской.	Многokrатные выдохи в воду с погружение головы в воду.	Скольжение на груди.	Свободное плавание с игрушками.	«Солнышко и дождик» «Дельфины»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: -«Ледокол» -«Цапли» -«Лодочки с веслами»	Погружение с головой.	Лежание на груди взявшись за поручни.		Упражнения «Чья воронка глубже?»	Упражнения «Фонтаны»	Свободное плавание	«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»

Задачи:

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.
3. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №5	Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.	Горизонтальное лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное плавание	«Торпеды»
Занятие №6			Упражнение «Звездочка», «Поплывок»		Множественные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»		Свободное плавание	«Карусели»
Занятие №7	Различные виды ходьбы: -«Цапли» -«Лодочки с веслами»	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.			Упражнение «Остудим горячий чай»	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы», «Сердитая рыбка», карусели»
Занятие №8	Ходьба боком; Спиной вперед с вращение рук назад.	Погружение по воду с головой.	Упражнение» Медуза»		Множественные выдохи в воду.		Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №9	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; — работой рук облегченным кролем		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Многочисленные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Свободное плавание	
Занятие №10			«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Свободное плавание	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
Занятие №11	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем.			Скольжения с различным положением рук.		Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы»,
Занятие №12	Различные виды ходьбы.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Задачи:

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Недели № НОД	Передвижения	Погру жени я	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №13	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
Занятие №14	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях;			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		
Занятие №15	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли».		«Звездочка» на спине.		Многочисленные выдохи в воду	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».

Занятие №16	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание игрушками	Игра «Найди себе пару».
Занятие №17	Различные виды ходьбы по дну бассейна.		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской.		
Занятие №18				Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке»
Занятие №19	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; - с вращением рук в различных направлениях			Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Плавание облегченным кролем на груди без поддержки. Произвольное плавание с игрушками.	
Занятие №20	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад;			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.			Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», Игра «Охотники и утки».

Задачи:

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №21	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди;		Упражнение «Звездочка».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Усатый сом».
Занятие №22			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Многочисленные выдохи в воду. Выдохи в воду.	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Жучок-паучок», Игра

Занятие №23	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры		Многократные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. ценным кролем	Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Караси и карпы».
Занятие №24				Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Многократные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		«Карусели»
Занятие №25	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.	Игра «Водолазы»,
Занятие №26			Горизонтальное лежание на спине без поддержки.			Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель»

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Недели № НОД	Передвижения	Погру жени я	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №27	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.	Погру жения под воду.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Караси и карпы».
Занятие №28			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	

Занятие №29	Разнообразная ходьба с различными движениями руками.	Погружения под воду.		Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы»
Занятие №30	Праздник на воде «Нептуна забавы!»							
Занятие №31	Диагностический период.							

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего дошкольного возраста (до 7 лет)

Задачи:

1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем..
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игры и игровые упражнения
Занятие №1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №2	Диагностическое обследование.							
Занятие №3			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.		Произвольно е плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением рук; - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.		«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.		Произвольно е купание с игрушками.	Игра «Смелые ребята».

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выходом в воду.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №5	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.		Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону		Свободное купание.
Занятие №6			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону	Плавание облегченным кролем с выходом в воду.	Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №7	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на		Свободное купание.

						спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.		
Занятие №8	Свободные передвижения, прыжки в воде.			Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное купание с игрушками.	
Занятие №9			Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Винт». Игра «Караси и щука».
Занятие №10	Различные виды ходьбы, прыжки			Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
Занятие №11		Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки.	Горизонтальное лежание на спине, держась руками за поручень.		Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	
Занятие №12	Свободное передвижение в воде.	Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки.		Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Игра «Поезд в туннель». Игра «Караси и щука».

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию гибкости.
6. Способствовать формированию правильной осанки.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погруже ния	Лежание на воде	Скольжени е	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №13	Произвольные передвижения в воде.		Лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук.	
Занятие №14			Горизонтальн ое лежание на груди и на спине без опоры.	Скольжения на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».
Занятие №15			Горизонтальн ое лежание на груди с работой рук облегченным кролем. «Звездочка»Г оризонтально е лежание на спине с работой рук.		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.	Игра «Жучок- паучок».

Занятие №16	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища		Игра «Сердитая рыбка».
Занятие №17	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонтальное лежание на спине.		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	
Занятие №18			Упражнения «Звездочка» на груди, на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки.	
Занятие №19	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, у неподвижной опоры.		Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка».
Занятие №20	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонтальное лежание на груди.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание.

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

Недели № НОД	Передвижения	Погруже ния	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №21	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком.		«Звездочка» на груди.	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание
Занятие №22	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.			«Стрелочка» на груди и на спине.		Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Произвольное плавание.	Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка»
Занятие №23	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружен ия под воду		Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание	
Занятие №24	Различные виды передвижений: - «лодочки»: - разгребая воду		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом	Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми	

	руками, с одновременным вращением рук вперед и назад;					в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	игрушками.	
Занятие №25	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		Упражнение «Поплавок», «Медуза»	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине.	Многokrатные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Произвольное плавание в ластах. Произвольное плавание с плавательными досками.	
Занятие №26	Произвольные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Погружение под воду		Скольжение на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая — вдоль туловища (без вдоха). Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.	Произвольное плавание.	«Карусели»

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
3. Способствовать развитию координационных возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организмом неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Недели № НОД	Передвижения	Погружен ия	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №27	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.	Погружение под воду.		Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №28	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Плавание при помощи работы ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.	Свободное купание.

Занятие №29	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.		Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	Многokратные выдохи в воду.	Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Свободное купание.
Занятие №30	Праздник на воде «Нептуна потехи»							
Занятия №31	Диагностический период.							