

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 29.08.2025 №124-ОД

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
инструктора по физической культуре (бассейн) Подгорной Натальи Николаевны
на 2025-2026 учебный год

Программа построена на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой. Программа разделена на четыре уровня. Учитывая особенности детского учреждения, программа адаптирована под условия ГБДОУ №46 и разделена на 4 уровня по полугодиям: 1 полугодие - 1 уровень.

Возрастная группа	Формы	Способы	Методы и приемы	Средства реализации
Старшая группа (5-6 лет)	- занятия - образовательная ситуация (совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа); -развлечения -праздник	- Групповая; - подгрупповая - индивидуальная	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указание, оценка действий, <i>команда.</i> <i>Наглядные:</i> показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений на воде. <i>Практические:</i> метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.	-Спортивный инвентарь: - резиновые игрушки; - тонущие кольца; - обручи; - обручи тонущие; - плавательные доски; - надувные круги; - резиновые мячи; - ласты; - нудлсы;

				- надувные ворота.
Подготовительная группа (6-7(8) лет)	<ul style="list-style-type: none"> - занятия - Образовательная ситуация (совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа); -развлечение -праздник 	<ul style="list-style-type: none"> - Групповая; - подгрупповая индивидуальная 	<p><i>Словесные:</i> рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указание, оценка действий, команда.</p> <p><i>Наглядные:</i> показ отдельного упражнения и техники плавания, видеоматериалы, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений на воде.</p> <p><i>Практические:</i> метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.</p>	<p>Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - резиновые игрушки; - тонущие кольца; - обручи; - обручи тонущие; - плавательные доски; - надувные круги; - резиновые мячи; - ласты; - нудлсы; - надувные ворота.

Распределение задач по обучению плаванию

1 уровень обучения старшая группа (5-6 лет) первое полугодие

Задачи	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
--------	----------	---------	--------	---------

Обучающие	.Ознакомление со свойствами воды. .Обучение свободному передвижению в воде. 3.Обучение выдоху в воду. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	.Обучение попеременным движениям ног способом кроль. .Обучение лежанию на воде. .Обучение ориентированию в воде.	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2.Обучение плаванию облегченным способом. 3.Обучать кратковременному лежанию с опорой и без опоры	Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных упражнений .Подготовка и сдача норм первого этапа обучения
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды	.Укрепление мышц тела, нижних конечностей. .Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы ЦНС
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям.	Воспитание решительности, выдержки.	Воспитание организованности.

2 уровень обучения старшая группа (5-6 лет) второе полугодие

Задачи	Январь -февраль	Март	Апрель	Май
--------	-----------------	------	--------	-----

Обучающие	1.Дальнейшее обучение плаванию при помощи ног	1.Обучение плаванию при помощи движений ног	1.Обучение скольжению на груди, спине в согласовании	1.Подготовка и сдача норм второго этапа
	способом кроль на груди, спине. 2.Обучение попеременным круговым движения прямыми руками. .Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза. .Дальнейшее обучение выдоха в воду.	способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2.Обученик скольжению на груди, спине. .Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. .Закрепление пройденного материала.	с движениями ног способом кроль. .Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. .Обучение плаванию комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль). .Совершенствование изученных упражнений.	обучения плаванию.
Оздоровительные	.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. .. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1.Повышение функциональных возможностей организма. 2.Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости
Воспитательные	1.Повышение эмоционального тонуса.	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно- волевых черт личности (сдержанности, честности)	Воспитание выдержки.

3 уровень обучения подготовительная группа (6-7 лет) первое полугодие

Задачи	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Обучающие	<p>1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</p> <p>2.Обучение плаванию на груд при помощи движений ног в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Обучение плаванию кролем</p> <ul style="list-style-type: none"> - на груди в полной координации при зад Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук и ног. - Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. <p>Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине. задержанном дыхании.</p>	<p>.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>.Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Обучение плаванию комбинированным способом(руки-дельфин, ноги-кроль.)</p> <p>4.Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>5.Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1.Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.</p> <p>2.Обучение плаванию комбинированным способом.</p> <p>3.Дальнейшее обучение плаванию способом кроль на груди, спине в полной координации.</p> <p>4.Совершенствование изученных упражнений.</p>	<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Совершенствование изученных упражнений..</p> <p>Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения</p>

Оздоровительные	<p>. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</p>	<p>. Повышение общей и силовой выносливости мышц.</p> <p>. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</p>	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы ЦНС
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки	Воспитание сознательной дисциплины, организованности	Воспитание уверенности в своих силах

4 уровень обучения подготовительная группа (6-7 лет) второе полугодие

Задачи	Январь-февраль	Март	Апрель	Май
Обучающие	<p>. Совершенствование движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движ на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом</p>	<p>. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.</p> <p>. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	<p>. Обучение плаванию под водой.</p> <p>. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</p> <p>. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	<p>1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.</p>

	дельфин. 5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированным способами (руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин, ноги- кроль).ений рук способом кроль			
Оздоровительные	1.Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Закаливание организма.	Укрепление дыхательной мускулатуры. Улучшение подвижности грудной клетки. Увеличение резервных возможностей дыхания.	1.Повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой системы.	Активизация обменных процессов, работы ЦНС.
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

Учебно-тематическое планирование

Группа/умения, навыки	Старшая группа	Подготовительная группа
Общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения на сухие	<p>ОРУ. Упражнения для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные). Для мышц туловища: наклоны, повороты, группировки.</p> <p>Для мышц ног: приседания, подъемы ног, выпады, махи, прыжки.</p> <p>Упражнения на обучение движениям сначала рук, потом ног, как при плавании стилем «кроль».</p> <p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Упражнения на согласование движений рук и ног (стиль «кроль»), имитационные упражнения дыхательные упражнения</p>	<p>ОРУ. Упражнения для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные). Для мышц туловища: наклоны, повороты, группировки.</p> <p>Для мышц ног: приседания, подъемы ног, выпады, махи, прыжки.</p> <p>Упражнения на обучение движениям сначала рук, потом ног, как при плавании стилем «кроль».</p> <p>Упражнения на растяжку. Упражнения на согласование движений рук и ног (стиль «кроль»), имитационные упражнения, дыхательные упражнения</p>
Ходьба	По одному, в парах, в различных И.п., с различным темпом, на различной глубине	Свободно передвигаясь на различной глубине, меняя темп и направление по команде инструктора
Бег	Бег с прыжками в воду, с погружениями, высоко поднимая колени	Бегать, поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями рук, спиной назад, с погружениями в воду
Прыжки	Прыжки с погружениями под воду на двух ногах, с продвижениями вперед, вверх, вбок	Прыжки в длину с погружением в воду на двух, на одной ноге, с продвижениями вперед, назад, в сторону, спрыгивать с бортика ногами вниз

Прыжки		
Погружение в воду	Погружение на задержку дыхания на 2,4,8... счета. Передвижение под водой, собирать предметы, разбросанные по дну, проныривание в обруч	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в предмет, подныривание под него
Вдох и выдох в воду	Вдох над водой, погружение головы в воду – выдох в воду на счет: 1,2,3 (т.е. быстрый вдох и более продолжительный выдох)	Быстрый вдох и более продолжительный выдох. Выдохи в воду на разной глубине, с приседанием, наклоном. Дыхание произвольное.
Открывание глаз в воде	«Сколько пальчиков» (сколько пальцев показал напарник под водой), доставать со дна различные предметы, передвигаться и ориентироваться под водой.	Ныряние, нахождение предметов, ориентироваться в воде и под водой
Скольжение	Лежать свободно, держась на плаву самостоятельно, продвигаясь вперед, скольжение с доской, скольжение без доски «стрелочка», скольжение на груди с выдохом в воду	Скольжение на груди без и с работой ног кролем, с постепенным выдохом в воду, на спине с и без плавающей опоры
Плавание	С помощью плавательной доски или игрушки, согласованные движения ног, рук на задержке дыхания и с выдохом в воду	Освоение плаванием в полной координации кролем на груди и на спине, дыхание в сочетании с движениями.

Перспективное планирование работы по обучению плаванию детей старшей группы (5-6 лет)

М-Ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	<p>Беседа с детьми о пользе плавания</p> <p>Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине, брас)</p> <p>Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём</p>	<p>Проведение диагностики физического развития детей</p> <p>Развивать интерес к здоровому образу жизни.</p> <p>Проверить плавательную подготовку</p>	<p>Проведение диагностики физического развития детей</p> <p>Развивать интерес к здоровому образу жизни.</p> <p>Проверить плавательную подготовку</p>	<p>Учить уверенно входить в воду</p> <p>Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;</p> <p>3. Учить детей погружать лицо в воду, приседания в воде</p>
октябрь	<p>Учить передвигаться в воде различными способами (ходьба со сменой темпа и направления по команде, бег с гребковыми движениями рук)</p> <p>Учить держаться на воде в группировке «поплавок»</p> <p>Обучать скольжению на груди «Стрелочка» с движением ног способом кроль с доской</p> <p>Упражнять в лежании на спине «Звезда»</p>	<p>1. Учить открывать в воде глаза (рассматривание предметов)</p> <p>2. Учить детей делать выдох в воду</p> <p>3. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами (ходьба с заданиями для рук, ходьба на руках по дну)</p> <p>4. Упражнять в лежании на груди «Звезда»</p>	<p>1. Учить передвигаться в воде различными способами (ходьба со сменой темпа и направления по команде, бег с гребковыми движениями рук)</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и задержку дыхания под водой, с открытыми глазами</p> <p>3. Упражнять в лежании на груди и спине в воде, с сохранением горизонтального положения</p>	<p>Упражнения на погружение в воду до плеч и подбородка</p> <p>Упражнения на дыхание (дуть над водой, на границе воды и воздуха)</p> <p>Обучать передвижениям в воде: ходьба с маховыми движениями рук «петушок», «курица бежит»- бег по диагонали бассейна, прыжки без опоры «лягушата веселятся»</p> <p>Учить выдохам в воду «рыбки песенки поют»</p> <p>Продолжать учить погружению лица в воду на задержке дыхания.</p> <p>Закреплять умение принимать горизонтальное</p>

			тела	положение воде опираясь на руки («крокодил») передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
ноябрь	<p>1.Учить детей погружаться в воду с головой с опорой и без опоры</p> <p>2. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками).</p> <p>3. Учить выдоху в воду(выдох перед собой, на границе воды и воздуха, ,выдох в воду)</p>	<p>1. Учить открывать в воде глаза (рассматривание предметов)</p> <p>3. Учить детей делать выдох в воду</p> <p>4. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами (ходьба с заданиями для рук, ходьба на руках по дну)</p>	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде на груди</p> <p>3. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза.</p>	<p>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p> <p>2. Продолжать учить погружаться в воду с головой; открывать в ней глаза.</p> <p>3.Продолжать формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде на груди</p>
декабрь	<p>1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в умении лежать на груди на воде</p> <p>3.Продолжать формировать продолжительный выдох в воду.</p>	<p>1. Учить детей лежать на спине на поверхности воды</p> <p>2. Упражнять в умении лежать на груди на воде</p> <p>3. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза, с выдохом в воду.</p>	<p>1. Учить двигаться в воде прямо, боком</p> <p>2. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать</p> <p>3. Учить детей выполнять скольжение, отталкиваясь от дна, с опорой на доску на груди</p>	<p>1. Учить детей выполнять скольжение, отталкиваясь от дна и от стенки бассейна, с опорой на доску на груди и на спине.</p> <p>2. Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза, с выдохом в воду.</p>
январь			<p>1. Учить детей выполнять скольжение без опоры(«стрелочка») на груди</p> <p>2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду</p>	<p>1. Продолжать учить скольжению на груди «стрелочка»</p> <p>2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела с доской.</p>

			горизонтальном положении тела у бортика.	3.Учить нырять в глубину (поиск игрушек на дне)
февраль	1.Учить выдоху в воду во время скольжения на груди с доской 2.Упражнять в скольжении на спине с опорой на доску 3.Упражнять в нырянии (поиск игрушек на дне)	1. Учить скольжению на спине « стрелочка» 2. Разучить гребковые движения руками (стиль « кроль») 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела с доской	1. Учить работать прямыми ногами, как при способе « кроль» у неподвижной опоры (у бортика) лежа на груди 2. Упражнять детей в скольжению на спине « стрелочка» (без доски)	1.Продолжать учить работать прямыми ногами, как при способе «кроль» у неподвижной опоры (у бортика) лежа на груди 2.Учить выдоху в воду в скольжении «стрелочка» на груди. (без доски)
март	1. Учить работать ногами в скольжении на груди с доской («кроль») 2. Продолжать учить выдоху в воду в скольжении «стрелочка» на груди. (без доски)	1. Упражнять детей в скольжении на спине « стрелочка» (без доски) 2. Продолжать учить выдоху в воду в скольжении «стрелочка» на груди. (без доски)	1Упражнять детей в выполнении гребковых движений рук («кроль») в ходьбе, лежа на спине, с доской между ног. 2.Упражнять в работе ногами в скольжении на груди, с доской («кроль») 3. Упражнять в нырянии (в обруче)	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка» 2 Учить работать ногами в скольжении на спине с доской («кроль»)
апрель	1. Продолжать учить работать ногами в скольжении на спине с доской («кроль») 2 Упражнять детей в выполнении гребковых движений рук («кроль») в	1 Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2.Совершенствовать умение скользить на спине 3. Закреплять умение	1.Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3.Проверить плавательную	1.Проведение диагностики физического развития детей. 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Проверить плавательную подготовку

	ходьбе, лежа на спине, с доской между ног.	выполнять выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка»	подготовку	
Май	1.Упражнять в умении делать выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка»(без доски) Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди с движением ног («кроль») с опорой на доску	1. Учить проплывать под водой некоторое расстояние 2. Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине	1.Продолжать учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног(«кроль») 2. Учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног(«кроль») с опорой на доску.	1.Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску. 2.Упражнять в скольжении на груди и спине «стрелочка»
июнь	1.Продолжать учить проплывать под водой некоторое расстояние 2.Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине	1.Учить выполнять серию выдохов в воду. 2.Упражнять в скольжении на груди с доской 3. Упражнять в различных способах передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки	1.Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску. 2.Учить гребковым движениям рук лежа на груди	1.Продолжать учить гребковым движениям рук лежа на груди и спине 2. Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску

Перспективное планирование работы по обучению плаванию детей

подготовительной к школе группе (6-8 лет)

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Повторение основных правил	1. Проведение диагностики физического развития детей. 2.Развивать интерес к	1. Проведение диагностики физического развития детей. 2.Развивать интерес к	1. Учить передвигаться в воде различными способами (ходьба со сменой темпа и направления по команде, ,бег с гребковыми

	<p>поведения в бассейне, и правил поведения на воде</p> <p>3. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине, брас)</p>	<p>здравому образу жизни.</p> <p>3.Проверить плавательную подготовку.</p>	<p>здравому образу жизни.</p> <p>3.Проверить плавательную подготовку</p>	<p>движениями рук)</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и задержку дыхания под водой, с открытыми глазами</p> <p>3.Упражнять в лежании на груди и спине в воде, с сохранением горизонтального положения тела.</p>
октябрь	<p>1.Учить выполнять серию выдохов в воду.</p> <p>2.Упражнять в скольжении на груди с доской</p> <p>3.Упражнять в лежании на груди и спине в воде, с сохранением горизонтального положения тела</p>	<p>1.Упражнять в умении делать выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка» (без доски)</p> <p>2.Развивать интерес к здоровому образу жизни</p> <p>3.Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди с движением ног кроль с опорой на доску</p>	<p>1. Учить проплывать под водой некоторое расстояние</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине</p> <p>3.Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди с движением ног кроль с опорой на доску</p>	<p>1. Продолжать учить работать ногами в скольжении на спине с доской кроль</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении гребковых движений рук кроль в ходьбе, лежа на спине, с доской между ног.</p> <p>3.Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине</p>
ноябрь	<p>1. Продолжать учить проплывать под водой некоторое расстояние</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине</p> <p>3.Упражнять в выполнении 3 серий вдох-выдох</p>	<p>1.Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды</p> <p>2.Упражнять в умении делать выдох в воду в скольжении на груди с доской</p> <p>3.Упражнять в выполнении 3 серий вдох-выдох</p>	<p>1.Упражнять в умении делать выдох в воду в скольжении на груди «стрелочка» (без доски)</p> <p>2.Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди с движением ног («кроль») с опорой на доску.</p> <p>3.Упражнять в выполнении 3 серий вдох-выдох</p>	<p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем сначала одной рукой (с доской) потом двумя руками.</p> <p>2. Упражнять в проныривание в предмет (обруч)</p> <p>3.Упражнять в выполнении 5 серий вдох-выдох</p>

декабрь	<p>1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем на груди</p> <p>2. Продолжать учить скользить на спине с доской и без доски.</p> <p>3. Упражнять в выполнении 5 серий вдох-выдох</p>	<p>1. Учить детей спрыгивать в воду с бортика ногами вниз.</p> <p>2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно на спине</p> <p>3. Упражнять в выполнении 5 серий вдох-выдох</p>	<p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием у бортика</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине</p> <p>3. Упражнять в выполнении 5 серий вдох-выдох</p>	<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Упражнять детей спрыгивать в воду с бортика ногами вниз.</p> <p>3. Упражнять в подныривании под предмет.</p>
январь			<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль выдох в воду, вдох в сторону.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине без опоры</p> <p>3. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Развивать координацию движений</p>	<p>1. Продолжать учить согласовывать дыхание с движениями рук при плавании «кролем» на груди</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине кроль с опорой у бортика</p> <p>3. Упражнять в нырянии в глубину (поиск игрушек на дне)</p>
февраль	<p>1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10</p> <p>2. Продолжать учить работе ног кроль в скольжении на груди и спине «стрелочка»</p> <p>3. Упражнять в нырянии (поиск игрушек на дне)</p>	<p>1. Учить скольжению с поочередным движением рук кроль на груди</p> <p>2. Упражнять в различных способах передвижения в воде(бег, ходьба, прыжки)менять темп и направление по команде.</p> <p>3. Продолжать учить детей задерживать дыхание на счёт</p>	<p>1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине)</p> <p>2. Свободно ориентироваться под водой</p> <p>3. Упражнять в скольжении с ритмичной работой ног и выдоха в воду.</p>	<p>1. Учить скольжению на спине с поочередным движением рук кроль</p> <p>2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе</p> <p>3. Продолжать учить работать прямыми ногами, как при способе кроль у неподвижной опоры (у бортика) лежа на груди</p>

		до 10		
март	<p>1. Учить согласованному движению рук и ног в плавании кролем на спине.</p> <p>2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками</p> <p>3.Упражнять в прыжках в воду в обруч с бортика ногами вперед</p>	<p>1.Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы у бортика с движением ног.</p> <p>2.Учить согласованному движению рук и ног в плавании «кролем» на спине.</p> <p>3.Упражнять в прыжках в воду в обруч с бортика ногами вперед</p>	<p>1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы кроль</p> <p>2. Продолжать учить согласованному движению рук и ног в плавании кролем на спине.</p> <p>3. Упражнять в нырянии в обруч</p>	<p>1 Учить плаванию кролем на груди в полной координации.</p> <p>2. Упражнять в серии выдохов в воду</p> <p>3.Закреплять умение ориентироваться под водой с открытыми глазами</p>
апрель	<p>1. Продолжать учить плаванию кролем на груди в полной координации.</p> <p>2. Упражнять в погружении с задержкой дыхания на счет</p> <p>3.Упражнять в скольжении на спине</p>	<p>1.Продолжать учить плаванию кролем на груди в полной координации.</p> <p>2. Упражнять в нырянии</p> <p>3.Совершенствовать умение скользить на спине с работой ног</p>	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>1.Проверить плавательную подготовку</p> <p>2.Развивать интерес к здоровому образу жизни</p>	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>1. Проверить плавательную подготовку</p> <p>2.Развивать интерес к здоровому образу жизни</p>

май	<p>1. Учить работать ногами брасом 2. Развивать интерес к здоровому образу жизни. 3. Упражнять в серии выдохов в воду с работой ног кролем</p>	<p>1.Продолжать учить работать ногами брасом 2.Совершенствовать умение согласовывать движения руками и ногами при плавании способом кроль на спине 3.Упражнять в серии выдохов в воду с работой ног кролем</p>	<p>1.Совершенствовать умение согласовывать движения руками и ногами при плавании способом «кроль» на спине 2. Продолжать учить плаванию кролем на груди в полной координации. 3.Развивать спортивные qualities характера: настойчивость, целеустремленность, ответственность за команду</p>	<p>1.Совершенствовать умение согласовывать движения руками и ногами при плавании способом «кроль» на спине 2. Продолжать учить плаванию кролем на груди в полной координации. 3. Продолжать совершенствовать работу ног брасом</p>
Июнь	<p>Игровое занятие 1.Упражнять проплывать под водой некоторое расстояние 2. Закрепить выполнение упражнения «стрелочка» на груди и спине 3. Развивать интерес к здоровому образу жизни</p>	<p>Игровое занятие 1.Упражнять в выполнении серии выдохов в воду. 2.Упражнять в скольжении на груди с доской 3. Упражнять в различных способах передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки)</p>	<p>Игровое занятие 1.Упражнять в выполнении выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску. 2. Учить гребковым движениям рук лежа на груди 3. Развивать интерес к здоровому образу жизни</p>	<p>Игровое занятие 1.Упражнять гребковым движениям рук лежа на груди и спине 2. Продолжать учить выполнять выдох в воду в скольжении на груди и с движением ног («кроль») с опорой на доску 3. Развивать интерес к здоровому образу жизни</p>