

Календарно тематическое планирование по плаванию

Средняя группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Вызвать интерес к занятиям плавания, выполнять простейшие ОРУ на суше и в воде. 3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде. 	1 2 1
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомить воспитанников с разными видами ходьбы на суше и в воде. 2. Учить воспитанников концентрировать внимание на правильном и старательном выполнении упражнений на суше и в воде. 3. Воспитывать смелость, учить не бояться брызг, без страха падать в воду. 	2 2
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приступить к разучиванию упражнений на погружение лица в воду. 2. Приучать воспитанников самостоятельно входить в воду, смело спускаясь по лестнице, упражнять в выполнении разных движений в воде, активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. 3. Учить воспитанников погружать лицо в воду. 4. Развлечение «Мы сильные и смелые» 	1 1 1 1
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять воспитанников в погружении лица в воду. Закреплять умение правильно выполнять гребковые движения руками в воде на месте и в передвижениях по воде. 2. Учить воспитанников смело погружаться в воду с головой, не вытирать лицо руками. 3. Каникулы – развлечение на воде, любимые игры, свободная деятельность. 4. Праздник «В поисках клада» 	2 1 1 1
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников делать глубокий вдох, задерживать дыхание. 2. Упражнять воспитанников в погружении головы в воду с задержкой дыхания на 2 – 3 сек.. 3. Учить воспитанников быть целеустремленными включать соревновательные моменты – «Кто сможет», «Кто быстрее», «Кто дольше». 	1 1 1
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников короткому вдоху и продолжительному выдоху. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Разучить круговые, вращательные движения руками на суше и в воде. 4. Учить воспитанников передвигаться в глубокой воде с опущенной головой в воду 5. Развлечение «Волшебница вода» 	1 1 1 1 1

март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников принимать правильное горизонтальное положение тела в воде на руках и смело опускать и удерживать лицо в воде на мелкой воде. 2. Учить воспитанников, удерживать горизонтальное положение тела в воде с отпусанием рук от дна бассейна. 3. Упражнять и развивать у воспитанников подвижность плечевых суставов при выполнении гребковых и круговых вращательных движениях на суше и в воде. 4. Развлечение «На дне морском» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников выполнять задания педагога в парах, держась за руки, не дергать друг друга, уметь находить взаимопонимание, чувствовать помощь и поддержку друг друга, уметь доверять другу 2. Учить воспитанников погружаться под воду в присед с головой 3. Упражнять воспитанников в погружении в воду в приседе, удерживая группировку в глубокой воде. 4. Развлечение «Путешествие в спортландию» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников соревноваться в эстафетах. 2. Учить воспитанников принимать и удерживать горизонтальное положение тела на глубокой воде, держась руками за поручень. Контроль приобретённых навыков (тестирование) 3. Открытое занятие для родителей «Мы быстрые и ловкие» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>Итого 36</p>

Старшая группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить воспитанникам о правилах поведения на занятиях в бассейне. Вызвать интерес к занятиям плавания. 2. Вспомнить ранее изученные ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде. 3. Учить воспитанников, строиться в 1 шеренгу, перестраиваться в 2 – 3 колонны, на вытянутые руки, выполнять повороты направо, на суше и в воде. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять воспитанников в выполнении различных видов и способов ходьбы. Учить детей выполнять ходьбу в различных направлениях на суше и в воде. 2. Развивать фантазию, кругозор, учить показывать свою индивидуальность в свободной и игровой деятельности, придумывая красивые фигуры в игре «Море волнуется раз». 3. Праздник «Мы сильные и смелые» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять воспитанников в беге на суше и в воде преодолевая сопротивление воды – по одному в заданном направлении, в рассыпную, парами. 2. Учить воспитанников соблюдать правильную дистанцию при выполнении ОРУ на суше и в воде, ходьбе, беге. 3. Развивать ЖЕЛ, выполнять дыхательные упражнения, активизировать внимание детей на вдох и продолжительный выдох в воду сериями. 4. «Весёлые старты» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, держась руками за поручень. 3. Учить воспитанников удерживать горизонтальное положение тела, держась руками за поручень, плавательную доску, мяч, в парах – за руки партнера. 4. Развлечение «В поисках клада» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у воспитанников инициативу и находчивость, смело передвигаться и ориентироваться под водой, поднимать игрушки с дна бассейна. 2. Учить воспитанников лежать на поверхности воды. 3. Учить воспитанников выполнять все задания педагога по команде, по свистку чётко и старательно. 4. Праздник «Спорт это сила и здоровье» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать, обучающихся к выполнению скольжения на груди по поверхности воды. 3. Учить, обучающихся проходить в обруч, лежащий на поверхности воды. 4. Развлечение к 23 февралю. «Волшебница вода» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять воспитанников в лежании на груди, у поручня, с отпусканьем рук. 2. Упражнять воспитанников в правильной работе ног – стиль кроль. Развивать и укреплять силу мышц ног. 4. Праздник «На дне морском» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников выполнять скольжение на груди. 2. Учить воспитанников выполнять упражнение «Медуза» 3. Учить воспитанников работать группами, разучить упражнение «Звезда» 4. «Путешествие в спортландию» 	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить воспитанников скользить по поверхности воды в положении «Стрела» 2. Упражнять воспитанников в скольжении на дальность с сочетанием вдоха и выдоха в воду 3. Учить воспитанников скользить по воде, выполняя, движения ногами – стиль кроль (тестирование) 4. Открытое занятие для родителей, подведение итогов Праздник «Мы сильные и ловкие» 	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>Всего 36</p>

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Вызвать интерес к занятиям плавания. 2. Вспомнить ранее изученные ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде. 3. Открытие плавательного сезона «В гости к Нептуну» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в правильности выполнения гребковых движениях в воде на месте и в движении. 2. Упражнять в погружении лица в воду, не вытирать лицо руками. 3. Упражнять в правильном принятии и удерживании горизонтального положения тела у поручня и в парах. 4. Праздник «Мы сильные и смелые». 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать дружелюбие, соперничество, честность в играх, эстафетах 2. Разучить упражнение «Поплавок» 4. Упражнять в правильной работе ног – стиль кроль в парах. 5. Праздник «Весёлые старты» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Медуза», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди, руки в «Стрелке» на дальность. 4. Учить плыть кролем на груди с мячом и наделом в руках 5. Праздник «В поисках клада» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в плавании кролем на груди, руки в «Стрелке» 2. Учить детей принимать горизонтальное положение тела на спине у поручня и с доской, нуделсом в руках, за головой. 3. Учить детей работать ногами, в горизонтальном положении тела на спине. 4. Праздник «Спорт это сила и здоровье» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей правильной работе рук при плавании кроль на груди. 2. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений рук и ног, при плавании кроль на груди. 3. Развлечение «Спорт это сила и здоровье» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Упражнять в плавании кролем на груди. 3. Учить удерживать горизонтальное положение тела на поверхности воды. 4. Учить плавать кролем на спине, руки вдоль туловища. 5. Праздник «Волшебница Вода» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

апрель	1. Развивать координацию, двигательную активность, получать положительные эмоции от правильного выполнения заданий на суше и в воде.	1
	2. Учить правильному положению головы при плавании кролем на спине	1
	3. Закрепление умения плавать «кроль» на груди и спине.	1
	4. Формировать умение самостоятельно организовать игру, продемонстрировать свои умения.	1
	5. Праздник «На дне морском»	
май	1. Учить детей правильному дыханию при плавании кролем на груди.	1
	2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания на груди и спине.	1
	3. Контроль приобретённых навыков. (Тестирование)	1
	4. Итоговое занятие, подведения итогов. «Быстрые и ловкие»	Всего 36

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).	Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г.
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа (5 - 6 лет).	Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г.
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа (6 -7 лет).	Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г.
Т. И. Осокина Е.А. Тимофеева	Обучение плаванию в детском саду	Москва «Просвещение» 1991г.
Е. К. Воронова	Программа обучения детей плаванию в детском саду	Детство-Пресс 2010