

**Календарно-тематическое планирование.  
2-ая младшая группа  
(3 – 4 года)**

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Знакомство с бассейном	Знакомство с помещениями бассейна, экскурсия в бассейн, рассказ педагога о назначении помещений бассейна, о гигиенических процедурах перед посещением бассейна и после бассейна. Знакомство со вспомогательными плавательными средствами, находящимися в помещении бассейна
	2	Ознакомление стилей плавания	Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационного фильма, рассматривание альбомов, фотографий)
	3	Обучение подводным упражнениям на суше	Разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плечевого пояса, ног
	4	Обучение координации	Учить играть в сухом бассейне в игры, связанные с координацией движений рук и ног, учить входить в воду с помощью педагога
Октябрь	5	Инструктаж по технике безопасности на воде	Учить безбоязненно входить в воду, знакомство со свойствами воды, воспитание положительного эмоционального отношения к занятиям в бассейне
	6	Обучение входить в воду	Продолжать учить входить в воду безбоязненно, не бояться брызг воды, воспитывать желание играть в воде
	7	Ознакомление упражнениям в воде	Учить выполнять несложные упражнения, с использованием рук, ног и с передвижением в воде
	8	Обучение прыжкам в воде	Учить выполнять прыжки, держась руками за бортик бассейна, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней
Ноябрь	9	Обучение передвижению в воде	Учить отходить от бортика

			бассейна, передвижения по бассейну шагом с изменением темпа
	10	Совершенствование передвижению в воде	Передвижение шагом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (скорости, характера движений)
	11	Обучение выполнять задания по сигналу	Передвижения по бассейну, учить выполнять движения по сигналу педагога
	12	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить детей выполнять команды педагога с точным заданием для рук и ног
Декабрь	13	Совершенствование передвижению в воде	Передвижения по бассейну от одного бортика к другому, учить детей играть в воде с игрушками
	14	Обучение отпускать голову в воду	Учить детей опускать лицо в воду, выполнять упражнения по заданию педагога
	15	Обучение играм в воде	Игры в воде, связанные с передвижением по бассейну с выполнением упражнений, учить детей объединяться в пары для игр с игрушками в воде
	16	Совершенствование играм в воде	Игры, связанные с постепенным погружением в воду, учить детей не бояться воды
Январь	17	Ознакомление технике выдоха в воду	Приседания в воде, учить детей делать глубокий вдох и выдох в воду, закреплять умение погружаться в воду до подбородка
	18	Обучение выдоху в воду	Погружение в воду, учить детей делать глубокий вдох и выдох под воду, выпускать пузыри
Февраль	19	Совершенствование передвижению в воде	Учить детей передвигаться без помощи рук, ощущая сопротивление воды, продолжать учить делать вдох и выдох в воду
	20	Обучение работе ног в стиле кроль	Учить детей выполнять несложные упражнения с наклоном туловища, опускать лицо в воду
	21	Совершенствование выдоха в воду	Учить погружать лицо в воду до подбородка, опускать лицо в воду, делать выдох в воду

	22	Повторение техники безопасности на воде во время игр	Игры, связанные с погружением в воду, доставанием предметов из воды, со дна бассейна
Март	23	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить детей ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить выполнять прыжки в воде
	24	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить детей выполнять упражнения самостоятельно
	25	Повторение работы рук в игровой форме.	Игры с использованием гребковых движений руками назад
	26	Совершенствование прыжкам в воде	Игры с прыжками в воде, учить выполнять упражнения энергично
Апрель	27	Обучение плаванию с досками	Закрепить умение передвигаться по бассейну без опоры, ориентироваться в воде
	28	Совершенствование дыхания	Закрепить умение погружаться в воду с головой, делать выдох под воду
	29	Совершенствование. выполнять упражнения по сигналу	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками
	30	Совершенствование работы ног и рук в стиле кроль	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками
Май	31	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений
	32	Мониторинг	Выполнение тестовых упражнений

**Календарно-тематическое планирование.  
Средняя группа  
(4 – 5 лет)**

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Обучение ходить по бассейну	Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, продолжать учить делать выдох в воду
	2	Обучение детей по освоению в бассейне	Учить детей бегать по бассейну парами, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд
	3	Совершенствование выдоху в воду	Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками
	4	Обучение прыжкам в воде	Учить детей подпрыгивать и падать на воду
Октябрь	5	Обучение погружения в воду	Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения
	6	Совершенствование дыханию	Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе
	7	Обучение ходьбы и бега в воде.	Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде
	8	Обучение выполнять упражнения по сигналу	Учить двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных заданий
Ноябрь	9	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить плавательным движениям руками в воде
	10	Обучение упражнениям в разном темпе	Учить детей выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога
	11	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду
	12	Обучение самостоятельно выполнять упражнения в воде	Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога

Декабрь	13	Совершенствование упражнениям в воде	Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду
	14	Обучение плаванию с доской	Учить держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении
	15	Обучение задерживать дыхание под водой	Учить находиться под водой с задержкой дыхания
	16	Совершенствование входить в воду, выполнять упражнения	Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога
Январь	17	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной
	18	Повторение техники безопасности на воде, обучение доставать предметы со дна	Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка
Февраль	19	Совершенствование передвигаться в воде	Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений
	20	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперед
	21	Обучение садиться на дно бассейна	Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик
	22	Закрепление техники плавания с доской	Продолжить учить садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду
Март	23	Совершенствование. выполнять задания по сигналу	Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога.
	24	Обучение скольжению на груди	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на воду на грудь, скольжение в положении лёжа на груди

	25	Обучение держаться на воде без опоры	Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками
	26	Обучение техники плавания на спине	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине
Апрель	27	Обучение техники плавания на спине с помощью доски	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди
	28	Повторение скольжения на груди и спине	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди
	29	Повторение работы ног	Закрепить умение скользить на груди и спине
	30	Совершенствование лежанию на воде	Закрепить умение скользить на груди и спине
Май	31	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений
	32	Сдача контрольных тестов	Выполнение тестовых упражнений

**Календарно-тематическое планирование.**  
**Старшая группа**  
**(5 – 6 лет)**

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умений выполнять различные движения в воде
	2	Обучение работе ног в стиле плавания кроль	Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине
	3	Повторение ходьбы и бега по дну бассейна	Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна
	4	Обучение ходьбы по бассейну с работой рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд, Учить скольжению на груди, держась за доску
Октябрь	5	Обучение работы ног в стиле кроль с дыханием	Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.
	6	Обучение упражнения «Поплавок»	Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками
	7	Обучение скольжению	Учить скольжению по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди
	8	Скольжение на груди	Закрепить умение скольжения на воде
Ноябрь	9	Обучение толчка ногами от дна бассейна	Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами
	10	Совершенствование лежанию на воде	Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски
	11	Совершенствование лежать на	Учить детей лежать на воде

		спине, на груди в воде	лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски
	12	Обучение работы рук и ног в стиле кроль	Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль»
Декабрь	13	Обучение нырянию	Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами
	14	Обучение работы ног и рук на доске	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног
	15	Повторение работы рук и ног в стиле плавания кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног
	16	Совершенствование плаванию с работой ног в стиле кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног
Январь	17	Совершенствование работы ног и рук в стиле кроль с задержкой дыхания	Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами
	18	Повторение ныряния	Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками
Февраль	19	Обучение плаванию на спине	Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине
	20	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине
	21	Совершенствование скольжению	Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук
	22	Совершенствование плавания на груди и спине	Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине
Март	23	Совершенствование работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием
	24	Совершенствование работы рук, ног	Совершенствование техники

		и дыхания на груди в стиле кроль	скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	25	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на спине в стиле кроль	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием
	26	Кроль на груди в полной координации	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием
Апрель	27	Кроль на спине в полной координации	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания
	28	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»
	29	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»
	30	Совершенствование работы рук и дыхания в стиле кроль на груди	Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине
Май	31	Подготовка к мониторингу Закрепление навыков скольжения на воде	Выполнение тестовых упражнений
	32	Сдача нормативов Закрепление навыков скольжения на воде	Выполнение тестовых упражнений

**Календарно-тематическое планирование.  
Подготовительная к школе группа  
(6 – 7 лет)**

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Инструктаж техники безопасности на воде.	Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде
	2	Закрепление работы рук в стиле кроль	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе
	3	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе
	4	Совершенствование дыхания, нырянию в воду	Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой
Октябрь	5	Совершенствование техники плавания кроль	Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой
	6	Совершенствование скольжению на спине, погружаться в воду с задержкой дыхания	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением
	7	Закрепление техники ныряния	Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении
	8	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине	Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно
Ноябрь	9	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Закрепление умения согласованно работать руками,

			выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием
	10	Совершенствование плавать на груди	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде
	11	Повторение изученного материала	Закрепить умение скольжения на груди и спине
	12	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди и спине	Закрепить умение скольжения на груди и спине
Декабрь	13	Обучение согласованию работы рук и дыхания	Закрепление умения выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении
	14	Повторение согласования рук и дыхания	Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде
	15	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног
	16	Обучение упражнению Торпеда	Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием
Январь	17	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами
	18	Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами
Февраль	19	Совершенствование держаться на воде	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения
	20	Обучение качественному выполнению заданий	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде,

			делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения
	21	Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног
	22	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног
Март	23	Повторение пройденного материала	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды
	24	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды
	25	Совершенствование плавания с доской и без	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды
	26	Совершенствование плавания кроль на спине и груди	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды
Апрель	27	Обучение проплыть дистанцию на технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 6 метров, согласованно работать руками и ногами

	28	Обучение проплывать дистанцию на время и технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	29	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	30	Соревнования по выбранному стилю плавания	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
Май	31	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений
	32	Проведение мониторинга	Выполнение тестовых упражнений