

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЁЛОЧКА»

**Календарно - тематическое планирование образовательной деятельности по плаванию  
инструктора по физической культуре (плавание) Диннер Л.А.**

Нижевартовск, 2015 г.

**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
18 1-2	Экскурсия по бассейну Вход в воду с помощью Ходьба вдоль бортика держась за поручни	Ударять ладонями по воде Поливать игрушки водой Поглаживание воды и делать «волну»	Приседания в воду до плеч		Свободные игры с игрушками «Дождик», «Поймай шарик»	Свободное плавание
19 3-4	Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом держась за поручни	Удерживание воды в ладонках Подбрасывание воды 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, ногами	Погружение	Дыхание	Игры Игровые упражнения	Плавание
20 5-6	Ходьба друг за другом без опоры		1. Приседание до подбородка 2. Умывание лица	Подуть на игрушку	«Маленькие и большие ножки», «Фонтан»,	Свободное передвижение по бассейну с игрушками
21 7-8	1. Ходьба по кругу взявшись за руки	Хлопки ладонками по воде	1.Приседания с касанием рукой дна 2. Умывание 3.Побрызгать водой в лицо	Продолжительный выдох на игрушку.	«пузырь», «достань дно рукой», «птички моют носики», «сделай ямку»	Свободное передвижение с игрушками
22 9-10	1. Различные виды передвижение без опоры	1. Подбрасывание воды	1. Приседание до подбородка у опоры	1. Подуть на игрушку	«Карусели».	Свободное передвижение с игрушкой
23 11-12	1. Различная ходьба - руки за спину - руки за голову - руки вытянуты вперед	1. Круговые движения рук 2. Движения рук из стороны в сторону	1. Опускание лица в воду		«Солнышко и дождик»,	Свободная игра с игрушками

- 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	Передвижения	Элементарные движения руками, ногами	Погружения	Дыхание	Игры, игровые упражнения	Плавание
№ НОД						
24 13-14	Ходьба с движением рук -вперед -назад -круговые движения	Попеременные движения ног в упоре лежа на спине, груди	1. Опускание лица в воду	«Подуть на воду»	«Лягушата» «Жучок – паучок»	Свободное перемещение с игрушками
25 15-16	Передвижение вдоль бортика с вращением рук вперед назад	1. Движения прямыми ногами в упоре на груди и спине. 2. То же с передвижением на руках	1. Опускание лица в воду	Выдохи в воду	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное купание с игрушками
26 17-18	Ходьба с различным положением рук	Движения рук из стороны в сторону. Побрызгать водой в лицо	Упражнения на попадание воды в лицо. Опускать лицо в воду	Выдохи на воду и под воду у опоры и без опоры	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом»	Свободное купание с кругами
27/ 19-20	Различные виды ходьбы - с вращением и отведением рук - по кругу - враспынную	1. Попеременные движения. 2. «Мельница»	Погружения под воду; - до плеч - до подбородка - с головой	1. Пускать пузыри под водой 2. Дуть на игрушки 3. Задержка дыхания	«Достань игрушку», «Карусели», «Солнышко и дождик»	Свободное плавание с кругом

- 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 рук, ног	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
28 21-22	Передвижение в воде; - «ледокол», - «цапли», - «лодочки с веслами», - «спиной вперед»	Движения рук из стороны в сторону - «мельница» - попеременные движения, «лодочка»	Погружения с головой без поддержки	1. Выдохи в воду у опоры	«Достань игрушку»	Свободное плавание на кругах с непотопляемыми игрушками
29 23-24			Погружение под воду – до плеч – до подбородка – с головой	1. Выполнение многократных выдохов в воду у опоры 2. «У кого больше пузырей?»	«Достань игрушку», «Маленькие и большие ножки»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами с игрушками
30 25-26	1. Ходьба вдоль бортиков взявшись за пояс друг друга 2. Бег враспынную	1. Вращения в различных направлениях 2. Попеременные движения рук	1. Погружение под воду с головой несколько раз подряд 2. Погружения с доставанием игрушек	Выдохи в воду «У кого больше пузырей?»	«Солнышко и дождик»,	1. Свободное плавание с кругами и нарукавниками
31 27-28	Различные виды ходьбы: - «цапля», «лодочка», - «гусиный шаг», - «спиной вперед»	1. Попеременные движения рук 2. Одновременные движения рук	1. Многократные погружения под воду.	1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	«Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Солнышко и дождик»	1. Свободное плавание на кругах с игрушками

- 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 рук, ног	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
32 29-30	1. Различные виды передвижений в воде: - «Цапли», - «Гигантские шаги»,	1. Вращение рук в различных направлениях.	1. «Звездочка» на груди и на спине	1. Выдох в воду	«У кого большие пузыри?», «Маленькие и большие ножки»	Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками
33 31-32	1. Различные виды перемещений в воде. – по кругу; – враспынную.	1. Движения рук как при плавании способом «кроль» 2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры	1. Погружение с открыванием глаз в воде у опоры	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	«Найди себе пару».	Свободное купание с игрушками

- 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	Передвижения	Элементарные движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Упражнения по освоению воды	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД							
34 33-34	Различные передвижения с движениями рук, как при плавании способом кроль, брасс.	1. Имитационные движения ног, как при плавании способом кроль, держась за поручни	1. Опираясь руками на дно, принимать горизонтальное положение.	1. Многократные выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	1. Открывание глаз в воде.	«Крокодил» «Большие ножки»	1. Свободное купание с игрушками
35 35-36	1. Ходьба с различными движениями рук. 2. Различные виды ходьбы и бега в воде	1. Движения рук, как при плавании способом кроль, брасс «лодочка» 2. «Крокодил» с работой ног кролем		1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания в воде	1. Открывание глаз в воде. 2. «Стрелочка» с поддержкой	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»	1. Свободное передвижение в воде с игрушками
36 37-38	1. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. «Крокодилы» с работой ног как при плавании кролем	1. Приседание поду с головой	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на спине с поддержкой	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»	1. Свободное передвижение с игрушками

## 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	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
1 1-2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше							
2 3-4	Диагностическое обследование							
3 5-6	Различные виды ходьбы - по кругу - в рассыпную - бег в рассыпную	1. Движения рук способом кроль. 2. Движения рук способом брасс	Погружение в воду с головой с открыванием глаз	Многократные выдохи в воду	1. Скольжение на груди «стрела», 2. С движением ног способом кроль	1. Горизонтальное лежание на спине с поддержкой «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Жучок-паучок», «Карусели», «Насос», «Море волнуется»	Свободное плавание
4 7-8	Передвижения - «цапли» - «Гигантские шаги» - «ледокол»	Движения рук способом кроль	Погружение с открыванием глаз в воде	1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. Самостоятельно погрузив лицо в воду, 2. «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	1. Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду. 2. «Поплавок»	«Насос», «Сердитая рыбка», «Медуза»	Свободное плавание с кругом



- 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, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
5 9-10	Ходьба по кругу с различным положением рук в различном направлении	Движение способом кроль, брасс	Погружение под воду с открыванием глаз	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на груди без поддержки. 2. Скольжение на спине без поддержки	Лежание на спине и на груди	«Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос», «Карусель»	Свободное плавание
6 11-12	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук с отведением в стороны 2. Движение рук способом кроль на груди, на спине	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду. 2. «Кто дольше под водой»	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	Горизонтальное лежание на груди без поддержки	«Шторм» «Смелые ребята» «Поезд в тоннель»	Свободное плавание
7 13-14	1. Ходьба и бег в различных направлениях	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	1. Горизонтальное лежание на спине без поддержки 2. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Невод», «Море волнуется», «Водолазы», «Пузырь»	Свободное плавание
8 15-16	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы»,	Свободное плавание
9 17-18	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «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 № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
10 19-20	Различные виды ходьбы: - по кругу - в парах	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине	1. Погружение в воду с головой. 2. «Кто дольше продержится под водой»	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой 3. Продолжительный выдох в воду	Отталкивание от бортика на груди, погрузив лицо в воду	«Поплавок», «Медуза»	«Смелые ребята», «Карасик и щука», «Достань игрушку», «Насос»	
11 21-22	Различные виды ходьбы: -«цапли» -«Гигантские шаги» - с ускорением - бег по кругу, держась за руки	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине	1. Погружение по команде 2. Погружение с доставанием предметов	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания	Отталкивание от бортика на груди и на спине	«Стрелка» на груди и на спине» «Звезда» на груди	«Поплавок», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Качели», «На буксире»	Свободное купание с игрушками
12 23-24	Различные виды ходьбы: -«цапли», -«Гигантские шаги» - с ускорением, - бег по кругу, держась за руки	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине		1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания	1. «Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи	Поплавок» «Медуза»	«Карусели», «Найди себе пару», «Достань игрушку».	
13 25-26	Различные виды ходьбы и бега с изменением направления и темпа	1. Движения рук способом кроль, брасс. 2. Работа ног кролем у опоры	Погружение под воду с доставанием предметов	1. Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» 2. Кто дольше под водой?	1. Лежание на спине без поддержки. 2. Скольжение на груди и на спине с доской, без поддержки	Горизонтальное лежание на спине без поддержки	«Смелые ребята», «На буксире», «Насос», «Торпеда», «Винт»	Свободное плавание с игрушками и 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, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
14 27-28	Бег вдоль бортика, помогая гребковыми движениями	1. Движение рук вправо, влево. 2. Движение рук, как при плавании кролем	1. Поднять руки вверх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду. 2. Пройти в обруч, опущенный в воду	Попеременно приседая, выдохи в воду «насос»	1. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика с доской. 2. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика.	1. Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание. 2. Вдохнув, лечь на спину, держась за поручень	«На буксире», «Поезд в тоннель», «Рыбка сердится», «Водолазы»	Плавать удобным для себя способом
15 29-30	1. Ходьба спиной вперед, загребая воду. 2. Делать «волны»	1. Круговые движения руками «мельница»	1. Лежа на груди, погрузить лицо в воду, с задержкой дыхания		1. Скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от бортика. 2. Скольжение в положении «Стрела»	«Звезда» на груди, «Звезда» на спине	«Мы веселые ребята», «Караси и щука»	Свободное плавание с игрушками
16 31-32	Ходьба вперед, назад с гребковыми движениями	1. Движение рук из стороны в сторону «Волна» 2. «Мельница»	1. Погружение с головой с открыванием глаз 2. Подпрыгивание вверх с последующим погружением	Вдох – задержка дыхания – выдох	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и работой ног	«Струнка», «Медуза»	«Фонтан», «Кто дальше проскользит?», «Буря в море»	Свободное плавание с кругами и нарукавниками
17 33-34	Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки».	Ходьба и бег в парах по сигналу - приседание с головой	Приседание с открыванием глаз и доставанием игрушки.	1. Медленные выдохи в воду, лежа на груди. 2. Пускание пузырей	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и выдохом в воду	Лежание, взявшись за поручень с прямыми ногами, ноги в стороны	«Буксир», «Кто дальше проскользит?», «Лягушата»	Свободное плавание с игрушками
Каникулы	Ходьба с различным положением рук		Кто дольше продержится под водой?	У кого больше пузырей?	Скольжение на груди с доской		«Водолазы»	Свободное плавание

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

Недели	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
18 35-36	1. Ходьба парами 2. Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки»	Движения ног, как при плавании способом кроль на груди у бортика тоже на спине	Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием предметов	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от бортика	«Звезда» на груди	«Поезд в тоннель», «Водолазы»	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской
19 37-38	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег враспынную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок» «Медуза» «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы»	Свободное плавание
20 39-40	1. Ходьба взявшись за руки	Передвижение с работой рук, способом кроль на груди и на спине	Погружение с рассматриванием предметов на дне	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и спине с работой ног, способом кроль	«Звезда» на спине	«Карусели», «Удержи воду в ладошке», «Кто дальше проскользит?»	Свободно плавание с игрушками

- 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, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
21 41-42	1. Ходьба с различными вращениями рук. 2. Бег враспынную	Гребковые движения рук вперёд	Погружение под воду с головой	Многочисленные выдохи в воду	1. Скольжение на груди с выдохом в воду 2. Различные виды скольжений	«Поплавок», «Медуза»	«Фонтан», «Струнка», «Кто дальше», «Буксир»	Плавание способом кроль на груди с доской и работой ног
22 43-44		Одноименные и попеременные движения рук	Погружение под воду с открыванием глаз	Многочисленные выдохи в воду, с опусканием лица в воду	1. Скольжение на груди с игрушкой 2. Скольжение на груди с выдохом в воду		«Водолазы», «Карусели», «Фонтан», «Мины», «Подводный вулкан»	Свободное плавание с игрушками
23 45-46	Бег в хороводе	1. Гребковые движения рук вперёд. 2. Попеременные движения рук		1. «Подуй на игрушку» 2. Сделать воронку	1. Скольжение с работой ног кролем, с опорой о плавательную доску		«Торпеды», «Жучок-паучок», «Найди себе пару»	Свободное плавание
24 47-48	1. Ходьба и бег по сигналу погружение	1. Гребковые движения рук вперёд. 2. Попеременные движения рук с передвижением		Многочисленные выдохи в воду, с опусканием лица в воду	Скольжение на спине с работой ног с доской		«Маленькие и большие ножки», «Водолазы», «Прятки»	Плавание способом кроль с нарукавниками

- 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, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
25 49-50	Ходьба в различном темпе с движением рук	1. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания 2. То же, с выдохом в воду 3. То же на спине у бортика. 4. То же с плавательной доской		Выдохи в воду	Различные виды скольжений с работой ног кролем. Самостоятельно - погрузив лицо в воду. -отталкиваясь ногами от дна		«Винт», «Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание с игрушками
26 51-52	1. «Маленькие и большие ножки» 2. «Большие ножки»	1. Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед. 2. Работа ног у бортика способом кроль с выдохом в воду	Погружения под воду	Выдохи в воду	1. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду 2. Стрелка на груди и на спине		«Жучок паучок», «Карусели», «Водолазы», «Торпеды».	Плавание на груди при помощи ног, с надувной игрушкой в руках
27 53-54	ходьба в различных направлениях	1. Работа ног кролем на груди, у бортика с выдохом в воду 2. Работа ног кролем на спине у бортика	«Поплавок»	1. Выдохи в воду. 2. «Насос»	1. «Стрелка» на спине 2. «Стрелка» на груди		«Кораблики», «Щука», «Нырни в обруч», «Поезд в тоннель»	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской, с выдохом в воду.
28 55-56	«Маленькие и большие ножки»	1. Работа ног кролем на груди, у бортика с выдохом в воду					«Смелые ребята», «Стрела», «Торпеды»	Плавание способом кроль на спине (доска у груди)

- Задачи:**
- 1. Совершенствование техники 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, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
29 57-58	Различные виды передвижений в беге,	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), на спине, держась за поручень	Погружения под воду с головой		1. Скольжение на груди и на спине с работой ног 2. «Торпеды»		«Рыбка сердится», «Смелые ребята», «Винт»,	Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, с доской
30 59-60	Ходьба: «Цапли», «Ледокол», «Лодочки с вёслами», в приседе, спиной вперед	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде	1. Скольжение на груди и на спине с работой ног	«Поплавок», «Медуза»	«Стрелка», «Солнышко и дождик», «Винт», «Маленькие и большие ножки»	Плавание облегченным способом на груди, на задержке дыхания
31 61-62	Ходьба: боком, спиной вперед, бег: в наклоне вперед с работой рук кролем на груди. Спиной вперед с вращением рук назад			Выдохи в воду	1. Скольжение на груди и на спине с работой ног		«Карусели», «Весёлые ребята», «Поезд в тоннель», «Найди свой домик»	Плавание облегченным способом кролем на груди и на спине, без выдоха в воду
32 63-64	«Гигантские шаги», «Маленькие и большие ножки»	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине	Погружения под воду		«Стрелка» на груди и на спине	«Звезда» на груди и на спине	«Салки», «Водолазы»	Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, с доской. 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	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
33 65-66	Ходьба «Цапля», «Ледокол», с работой рук кролем на груди,	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине		Выдохи в воду	Скольжение на груди и на спине	«Звезда» на груди и на спине, «Поплавок»	«Винт», «Шторм», «Общее дыхание»	1. Плавание кролем на груди и на спине работая одними ногами, с выдохом в воду с доской. 2. Свободное плавание
34 67-68	Ходьба спиной вперёд. - с работой рук, как при плавании кролем на груди без выноса из воды. - с вращением рук	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине			1. «Стрела» на груди 2. Скольжения. 3. Тестирование: скольжение на груди 1,5 м	«Винт»	« Найди свой домик», «Карусели», «Жучок паучок»	Плавание кролем на груди и на спине работая одними ногами, с выдохом в воду с доской.
35 69-70	1. Ходьба со сменной темпа и направления движения. 2. «Маленькие и большие ножки»	Работа ног кролем на груди и спине у бортика	Погружения под воду с головой	Выдохи в воду			«Водолазы», «Найди себе пару», «Поезд в тоннель»	1. Плавание кролем на груди, работая одними ногами с доской. 2. Свободное плавание
36 71-72	1. Различные виды передвижений. 2. «Ледокол»	Работа ног кролем с выдохом в воду, у опоры		Многочисленные выдохи в воду с открыванием глаз.	Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине, без выноса из воды.	«Звезда» на груди и на спине	«Нырни в обруч», «Дельфин на охоте», «Караси и щука».	Плавание кролем на груди с выдохом в воду и на спине с доской. Свободное плавание
				Диагностическое обследование усвоения планируемых результатов				



**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	Игры и игровые упражнения
1	1-2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания.							
2	3-4	Диагностическое обследование							
3	5				«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской. То же, без плавательной доски. Скольжения на груди и на спине с поддерживающим средством. То же, самостоятельно	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик», Игра «Долгое дыхание», Игра «Дельфины».

	6	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли»; - с вращениями рук; - в наклоне вперед, держа перед собой доску; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдохи в воду.		«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и спине.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Дельфины», Игра «Фонтан», Игра «Туннель».
4	7				Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине.	Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди. Свободное купание.	Игра «Караси и щука», Игра «Дельфины».
	8			«Звездочка» на спине		Множественные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы», Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт».

**Задачи:**

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.
4. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию силовых возможностей.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
5	9	Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.		«Звездочка»		Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды».
	10				«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Насос», Игра «Торпеды».
6	11	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад; - в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята); - «Гигантские шаги».		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».

	12			Горизонтальное лежание на груди и на спине	Скольжения с различным положением рук	Многokrатные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Маленькие и большие ножки».
7	13	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; — работой рук облегченным кролем (без выноса из воды).				Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине	
	14	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
8	15	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды		«Звездочка».		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Найди свой домик»
	16		Погружения под воду.				Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Карусели» Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт».

- 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.

Не- дели	№ НОД	Передвижения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
9	17	Различные виды ходьбы.	Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	18		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
10	19	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.	«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
	20		«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару».

11	21	Различные виды ходьбы по дну бассейна.	«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем, на груди с поддержкой.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Мельник на мельнице».
	22	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; - с вращением рук в различных направлениях.	«Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание	Игра «Караси и карпы».
12	23		«Медуза».	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры.	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. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке».
	24			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.			Произвольное плавание с игрушками	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.

Не- дели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
13	25	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; - в полуприседе		«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 облеченным кролем на спине.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Усатый сом».
	26			«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 «Дельфины на охоте», Игра «Караси и карпы».

14	27		Погружения под воду.	Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
	28	Различные виды ходьбы.		«Поплавок».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на охоте».
15	29			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Множественные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Жучок-паучок». Игра «Дельфины на охоте». Игра «Караси и карпы».
	30			Горизонтальное лежание на спине без поддержки.		Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель», Игра «Торпеды».



16	31	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.	Погружения под воду.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи работы ног	Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
	32	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.				Многократные выдохи в воду		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Насос», Игра «Дельфины на охоте», Игра «Торпеды».

- 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	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
17	33	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.				Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное купание	Игра «Насос», Игра «Чай, чай, выручай».
	34			«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	Скольжения с различным положением рук.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Мы веселые ребята», Игра «карусели»
		Разнообразная ходьба с различными движениями руками	Погружения с доставанием предметов	«Поплавок»	Скольжения на груди и спине	Выдохи в воду. Кто дольше пробудет под водой?		Свободное плавание	Игра с мячом. Плавание с ластами с плавательной доской

18	35	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружения под воду с головой.	«Звездочка» на груди.	Различные виды скольжений с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием.	Игра «Водолазы», Игра «Найди свой домик».
	36	1. Различные виды передвижений: - «лодочки»; - разгребая воду руками; - с одновременным вращением рук вперед и назад; - спиной вперед; - бегом	Погружения под воду	«Поплавок».	«Стрелочка» на груди и на спине.	Множественные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Торпеды», Игра «Караси и карпы».

**Задачи:**

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.
5. Воспитывать смелость и решительность.
6. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
19	37	Различные виды передвижений в воде.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратные выдохи в воду.	Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Торпеды».
	38	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине	Многokратные выдохи в воду		Свободное купание.	Игра «Найди себе пару», Игра «Морской бой».
20	39	Различные виды передвижений с вращениями рук.		«Поплавок».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многokратные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	Игра «Усатый сом».
	40			«Звездочка» на спине.	Стрелочка» на груди и на спине.	Многokратные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди на спине при помощи работы ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Усатый сом». Игра «Поезд в туннель».

21	41	Различные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску. То же, без опоры.	Игра «Насос», Игра «Торпеды».
	42	Различные виды передвижений: -«гигантские шаги»; с вращением рук вперед и назад; -с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание	Игра «Караси и карпы».
22	43	Различные виды ходьбы и бега.	Погружения под воду.		«Стрелочка» Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине (без вдоха), с опорой на доску. То же, без опоры на доску.	Многократные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине без выноса рук из воды.	Игра «Смелые ребята», Игра «Найди себе пару».
	44	Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине, без опоры.		Работа ног, плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень, вторая - вдоль туловища.	Свободное плавание	

- Задачи:**
1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.
  2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.
  3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
  4. Способствовать развитию координационных способностей.
  5. Воспитывать морально-волевые качества.
  6. Способствовать повышению иммунитета детского организма.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
23	45	Различные виды передвижений.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна. То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). «Стрелочка» на груди.	Многokратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. То же, с подвижной опорой.	Свободное купание.	Игра «Бегом за мячом».
	46	Передвижения с вращениями рук в различных направлениях.			«Стрелочка» на спине Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята», Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, Игра «Поезд в туннель».

24	47 занятие	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди. Одна рука держится за поручень, вторая работает,	Погружения под воду с открыванием глаз в воде.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха).		Игра «Поезд в туннель».
	48			«Звездочка» на груди.			Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	Игра «Сердитая рыбка», Игра «Жучок-паучок», Игра «Маленькие и большие ножки».
25	49			«Звездочка» на груди и на спине. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения 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 облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».
	50				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды», Игра «Карусели», Игра «Солнышко и дождик».

26	51	Различные виды передвижений		«Звездочка» на спине.	Скольжения на спине с работой ног, как при плавании кролем «Стрелочка» на спине.	Многочкратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, одной рукой держась за поручень, вторая — вдоль туловища. То же, с работой одной рукой и ногой, на задержке дыхания.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Сердитая рыбка».
	52				Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.	«Караси и карпы».



**Задачи:**

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.
4. Способствовать развитию силовых возможностей.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать закаливанию детского организма

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
27	53	Различные виды передвижений: - ходьба с вращением рук вперед и назад; - с ускорением; - спиной вперед с вращением рук.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине, с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Насос», Игра «Торпеды».
	54				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многokrатные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине без выноса рук из воды. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Невод», Игра «Карусели», Игра «Солнышко и дождик».
28	55	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многokrатные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик», Игра «Чай, чай, выручай».

	56	Различные виды передвижений.				Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и щука», Игра «Насос», Игра «Караси и карпы».
29	57	Различные виды передвижений.	Погружения под воду с головой.		Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди и спине. Скольжения с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании «Стрелочка» на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Зеркальце».
	58	Различные виды передвижений: - «цапли»; - «гигантские шаги»; - с поворотом на 90° и 360°; - с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.				Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, держась руками за поручень.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Дельфины на охоте».
30	59	Различные виды передвижений.			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.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель».

	60			Различные виды скольжений: - на груди; - на спине; - с работой ног, как при плавании кролем. «Стрелочка» на груди.	Множественные выдохи в воду.			Игра «Пятнашки с поплачком », Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель».
--	----	--	--	--	------------------------------	--	--	--

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

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
31	61	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	62			«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
32	63	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
	64			«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару».

33	65	Различные виды ходьбы по дну бассейна.		«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Мельник на мельнице».
	66	Различные виды ходьбы: -спиной вперед, как при плавании облегченным кролем на спине; -в полуприседе, как при плавании облегченным кролем на груди; -с вращением рук в различных направлениях.		«Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание	Игра «Караси и карпы».
34	67			«Медуза».	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры.	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. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке».
	68				Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», «Охотники и утки».

35	69	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	70			«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы », Игра «Торпеды».
36	71-72	Различные виды ходьбы: - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Медуза».		Выдохи в воду с открытием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
				Диагностическое обследование усвоения планируемых результатов					

## 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
1	1-2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания							
2	3-4	Диагностическое обследование							
3	5			«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.			Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание», Игра «Фонтан».
	6			«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди. «Стрелочка» на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	
4	7	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением рук; - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдохи в воду.	«Поплавок», «медуза».	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.			Произвольное плавание с игрушками	
	8			«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду.		Произвольное 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	Игры и игровые упражнения
5	9	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.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног	Свободное купание.
	10			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями.				Произвольное плавание.
6	11			«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 спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.	Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	
	12	Свободное передвижение в воде.				Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Произвольное купание с игрушками.	Игра «Смелые ребята».



7	13	Свободные передвижения, прыжки в воде.		«Звездочка» на груди.	Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища.
	14	.	Погружения под воду самопроизвольно		Скольжения с работой ног кролем на груди и на спине.				Произвольное плавание
8	15	Различные виды ходьбы, прыжки.		Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры.	Скольжения на груди и на спине с работой ног.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	Игра «Поезд и туннель».
	16	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на спине	Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Выдохи в воду.			Свободное (произвольное) плавание.

**Задачи:**

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки — вдоль туловища).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружен ия	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
9	17	Произвольные виды ходьбы. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине без работы ног.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания.	Игра «Дельфины на охоте».
	18	Произвольное передвижение в воде.			Скольжение с различным положением туловища и рук без работы ног.				Произвольное плавание.
10	19	Различные виды ходьбы по дну бассейна («рак», «краб», «цапля», «ледокол»).		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	

	20	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине; - в полуприседе с работой рук, как при плавании облегченным кролем на груди.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения с работой ног.	Выдохи в воду.			
11	21	Произвольная ходьба по дну бассейна.		Лежание на спине у опоры, руки — вдоль туловища. «Медуза».	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине с выдохом в воду, у опоры	Плавание кролем на груди и на спине при помощи одних ног, с выдохом в воду. Плавание облегченным кролем на груди без опоры.	
	22			Лежание на груди и на спине, руки прямые вверх, ноги вместе.	Скольжения на груди и на спине.			Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».
12	23			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение: - на груди; - на спине; - на боку.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Дельфины на охоте». Игра «Винт». Игра «Караси и щука».
	24		Погружение под воду с головой, с выдохом.		Скольжения с работой ног кролем на груди и на спине.			Свободное купание.	Игра «Карусели». Игра «Насос».

**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	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
13	25	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.	
	26			Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры.	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	
14	27			Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем. «Звездочка». Горизонтальное лежание на спине с работой рук облегченным кролем.		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 «Поезд в туннель».
	28					Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Жучок-паучок».

15	29	Различные виды ходьбы.				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 Произвольное плавание в ластах на груди и на спине.	Игра «Водолазы». Игра «Дельфины на охоте».
	30			Горизонтальное лежание на спине.		Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	«Жучок-паучок». «Поезд в туннель».
16	31	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.	Погружение под воду	«Звездочка».		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине без выноса рук.	
	32	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.						Произвольное плавание в ластах.	Игра «Дельфины на прогулке».

**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	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
17	33	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.				Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в . Произвольное плавание в ластах воду.	
	34			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения с различным положением рук.	Многократные выдохи в воду.		Произвольное плавание с плавательными досками Произвольное плавание в ластах.	

18	35	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Водолазы».
	36	Различные виды передвижений: - «лодочки»; - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад; - спиной вперед; - бегом.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Множественные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	

**Задачи:**

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине без выноса рук из воды.
3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
4. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.
5. Воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
19	37	Различные виды передвижений в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	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».
	38	Произвольное передвижение в воде.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду		Произвольное плавание в ластах и масках.	
20	39	Различные виды передвижений с вращениями рук.			Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	
	40			«Звездочка» на груди и на спине.				Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.	Игра «Поезд в туннель».



21	41	Произвольные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.		«Медуза», «Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с опорой на доску. То же, без опоры.	Игра «Насос».
	42							Произвольное плавание масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.	
22	43	Различные виды ходьбы.	Погружения под воду		Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине без выноса рук из воды. Произвольное плавание с резиновыми мячами.	
	44	Произвольные передвижения в воде.			Скольжение на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду			Свободное купание

- Задачи:**
1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
  2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.
  3. Способствовать развитию координационных особенностей.
  4. Воспитывать морально-волевые качества.
  5. Способствовать повышению иммунитета детского организма

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
23	45	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание в ластах.	
	46	Свободные передвижения в воде. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.			Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду.	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.		Игра «Поезд в туннель». Свободное купание.
24	47			«Звездочка» на груди и на спине.			Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.		Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка».

	48	Различные виды передвижений.		Горизонтальное лежание на спине у бортика с последующим толканием от опоры.	Скольжения на груди и на спине.	Многokrатные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте.	Плавание облегченным кролем на спине. Произвольное плавание в ластах. Плавание облегченным кролем на груди	
25	49	Свободные передвижения в воде.			Скольжения с работой рук как при плавании кроль на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине.				Свободное купание.
	50					Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах. Произвольное плавание с плавательными досками.	
26	51			«Звездочка» 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.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	
	52				Скольжения на груди с выдохом в воду. Скольжения на спине.			Произвольное плавание в ластах.	

- Задачи:**
1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.
  2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем (кроль на груди и на спине).
  3. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.
  4. Способствовать формированию правильной осанки.
  5. Способствовать закаливанию детского организма.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
27	53	Произвольные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине при помощи ног			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Произвольные плавания в ластах.	
	54				«Стрелочка» на груди.	Множественные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Невод».
28	55	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.	Множественные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Чай, чай, выручай»
	56				Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду.			Произвольное плавание с резиновыми мячами.

29	57	Различные виды передвижений.	Погружение под воду с головой.		Скольжение на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».
	58							Свободное купание с игрушками, плавательными досками, в ластах.	
30	59	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук.			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.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду).	
	60			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди			Произвольное купание.	

**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	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
31	61	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.		«Звездочка» на груди и на спине.				Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. Произвольное плавание в ластах	
	62		Погружение под воду.					Произвольное плавание в ластах.	Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
32	63	Различные виды передвижений..	Погружение под воду.		Скольжения на груди и на спине.	Выдохи под воду.		Произвольное плавание	
	Сдача контрольного норматива.								
	64			«Звездочка» на спине	«Стрелочка» на груди				Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте».
33	65			«Звездочка» на груди и на спине.		Множественные выдохи в воду.		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.	Игра «Торпеды».

	66	Различные виды движений.	Погружение под воду.		«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками. Произвольное плавание в ластах.	
34	67	Произвольные передвижения в воде.			Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах	
	68			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение: - на груди; - на спине; - на боку.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте», Игра «Винт», Игра «Караси и щука».
35	69	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.	Множественные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Чай, чай, выручай»
	70				Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду.			Произвольное плавание с резиновыми мячами.
36	71-72	Различные виды передвижений.	Погружение под воду с головой.		Скольжение на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».

