

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА - НА - ДОНУ « ЛИЦЕЙ № 11»

Утверждено Директор МАОУ «Лицей № 11» Потатуева В. О. Приказ № <u>539</u> от 31.08.23	Рассмотрено на заседании НМС Протокол № 1 от 31.08.23 Председатель НМС <u>Мед</u>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Я-плову»

Инструктор по плаванию:

Косникова Е.В.

Возраст:

3-7 лет

Количество часов:

за которое реализуется учебная

программа

Группа	Кол-во часов в неделю	Кол - во недель	Кол - во часов в год
№ 1,2,3,4,5,6	1	38	38
№ 7,8	2	38	76

Программа составлена на основе авторской программы В.С. Васильева, Б.Н. Никитский «Обучение детей плаванию»; Москва Издательство «Физкультура и спорт». 1973г.

Дополнительная литература

- Волошина Л.В. «Воспитание двигательной культуры дошкольников»: Учебно-методическое пособие Волошина Л.В.; М.: АРКТИ 205-108с.
- Петрова Н.Л., Баранов В.А. «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста». М.: «Издательство ФАИР», 2008-120с.

Интернет ресурсы:

- http://publib-nj/ARCHrVESA^VASIE EV_Vladimir_Senienovich/_Vasil ev_V.S.html

2023-2024 учебный год

Упражнения для освоения с водой

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Максимальное проплавание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Плавание в одежде.

Требования

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп. Выполнять упражнение «отдых на воде». Выполнять скольжение на груди и на спине.

Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде»;
- выполнять скольжение на груди и на спине;
- при нырянии в длину собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Плавание любым способом.

1.6. Система мониторинга

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

Обследование уровня плавательных навыков и умений проводится два раза в год: начальное в сентябре месяце; итоговое в мае месяце. Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом часе.

Цель мониторинга плавательных умений и навыков является: формирование целостного представления о качестве обучения детей 3-7 лет плаванию. Цель мониторинга плавательных умений обусловлена его задачи:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми.
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений.
- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений стала методика Т.Казаковцевой, где выделила основные умения:

- упражнения на дыхание;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине;
- скольжение на груди с работой ног;
- скольжение на спине с работой ног;
- плавание любым способом.

2. Перспективное планирование образовательной деятельности по обучению плаванию

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность.

Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные командные группы, эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется. Развитию таких двигательных качеств, как сил и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка.

Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные командные группы, эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сил и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка.

Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов. В таблице 1 представлена характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

Формы работы с детьми:

Реализация цели программы в процессе разнообразных видов деятельности:

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и

подготовительной группах более сложные командные группы, эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сил и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе. Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка.

Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов. В таблице 1 представлена характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

Таблица 1.

Возраст детей	Характеристика возраста	Задачи обучения и воспитания
3-5 лет	<p>Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях.</p> <p>Чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.</p> <p>В комплексы для 5-летнего ребенка должны входить:</p>	<p>• ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения в воде;</p> <p>• формировать умение уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>• приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы;</p> <p>• совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох</p>

	<p>дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения на внимание и координацию движений.</p> <p>Необходимо уделить внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости.</p> <p>При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам.</p> <p>Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности.</p>	<p>делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом на 5-6 раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду; • формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно
		<p>держаться на воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры; • разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе; • плавать удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
5-8 лет	<p>У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто</p>	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.

	<p>выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие.</p> <p>Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.</p> <p>Основным средством профилактики главным методом лечения остается специальная корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу». • совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине. • учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180. • разучить технику поворотом во время скольжения и плавания кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине. • осваивать дыхание с поворотом головы в сторону. • совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении. • скользить, согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. • приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния.
--	--	---

Продолжительность образовательной деятельности (далее-НОД) производится с учётом одноразового посещения бассейна в неделю продолжительность занятия в бассейне чётко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребёнка:

1 академический час -30 мин 1 раз в неделю.

1 час 2 занятия в неделю для групп 7-8 групп.

Группа	1 занятие включает	Расписание	Кол-во часов в неделю
Младшая № 1	-15 минут НОД -5 минут-гигиенические процедуры -5 минут-разминка -5 минут-гигиенические процедуры	Вторник 09:30 - 10:00	1
Средняя № 2	-20 минут НОД -2 минуты-гигиенические процедуры -6 минут -разминка -2 минуты -гигиенические процедуры	Четверг 15:30 - 16:00	1
Старшая № 3	-25 минут НОД -1 минута-гигиенические процедуры -2 минуты -разминка -1 минута-гигиенические процедуры	Вторник 15:20 - 15:50	1
Старшая № 4	-30 минут НОД	Вторник 16:10 - 16:40	1
Подготовительная №5	-30 минут НОД	Вторник 10:20 - 10:50	1
Подготовительная №6	-30 минут НОД	Вторник 10:55 - 11:25	1
Группа №7	-30 минут НОД -5 минут-гигиенические процедуры	Понедельник Среда 17:00-18:00	2
Группа №8	30 минут НОД -5 минут-гигиенические процедуры -10 минут-разминка у чаши -10 минут-дыхательные упражнения -5 минут -гигиенические процедуры	Вторник Четверг 17:00-18:00	2

Структура НОД состоит из трёх частей:

Подготовительная-проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;

Основная часть-проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;

Заключительная-включает в себя свободное, производное плавание.

В случаях введения ограничительных мероприятий в учреждении, непрерывная образовательная деятельность по обучению плаванию осуществляется на суше и включает игры и упражнения, направленные на развитие двигательных умений и навыков.

Этапы обучения

1 этап-начинается с ознакомления ребёнка с водой, её свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребёнок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

2 этап- связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды(всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление о её выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполнять упражнения вдох и выдох в воду несколько раз.

3 этап-после этого дошкольники обучаются плавать определённым способом, сохраняя в основном согласованность движений рук и ног.

Формы работы с детьми:

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

**Календарно-тематическое планирование
по плаванию
2023-24 учебный год
1 группа**

номер	Дата	Задание
1	5.09.23	Ознакомление детей с посещением бассейна. Индивидуальная работа.
2	12.09.23	Обучение пользоваться душем, как правильно спускаться в бассейн. Индивидуальная работа.
3	19.09.23	Индивидуальная работа.
4	26.09.23	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Индивидуальная работа.
5	03.10.23	Спускаться без поддержки в воду. Индивидуальная работа.
6	10.10.23	Ходьба в воде с поддержкой о бортик. Индивидуальная работа.
7	17.10.23	Ходьба в воде с поддержкой о бортик. Индивидуальная работа.
8	24.10.23	Ходьба в воде с поддержкой о бортик. Индивидуальная работа.
9	31.10.23	Окунаться в воду с поддержкой. Игра "Поймай рыбку". Индивидуальная работа.
10	07.11.23	Спускаться в воду. Ходьба и бег по дну бассейна. Игра "Пойдем вместе со мной". Индивидуальная работа.
11	14.11.23	Входить в воду самостоятельно. Ходьба и бег по дну бассейна. Индивидуальная работа.
12	21.11.23	Свободные игры с предметами. Индивидуальная работа.
13	28.11.23	Войти в воду приседая. Ходьба по дну бассейна парами. Игра "Попрыгаем как зайчики". Индивидуальная работа.
14	05.12.23	Войти в воду и окунуться самостоятельно. Ходить по дну взявшись за руки. Игра "Поскачем как мячик". Индивидуальная работа.
15	12.12.23	Приседать в воду и вставать. Игра "Сделаем дождик". Индивидуальная работа.
16	19.12.23	Погружаться в воду. Присаживаться, брызгать воду на себя. Игра "Хоровод". Индивидуальная работа.
17	26.12.23	Пытаться принять горизонтальное положение. Скользить по воде с поддержкой за руки. Игра "Кораблики". Индивидуальная работа.
18	09.01.24	Ходьба и бег по дну бассейна. Игра "Маленькие, большие ножки". Стоя в кругу, приседать в воду. Индивидуальная работа.
19	16.01.24	Ходьба по дну бассейна в различных направлениях. Игра "Островки". Погружение в воду. Игра "Нос утонул". Индивидуальная

		работа.
20	23.01.24	Ходьба по дну бассейна. Ложиться с помощью палочек, ноги вытянуты. Игра "Рыбки резвятся". Индивидуальная работа.
21	30.01.24	Ходьба по дну бассейна "Крокодил". Работа ног с палочками. Окунуть все лицо в воду. Индивидуальная работа.
22	06.02.24	Подпрыгивать и приседать в воду. Опускать лицо в воду, держась за палочки. Индивидуальная работа.
23	13.02.24	Опираясь руками о палочку, подпрыгивать. Игра "Мячики". Окунуть лицо в воду. Индивидуальная работа.
24	20.02.24	Передвигаться в разных направлениях. Стоять, поливая руки, плечи и лицо водой. Индивидуальная работа.
25	27.02.24	Игра "Догони меня". Стоя в кругу, делать дождик, не вытирая лицо. Прыжки с помощью палочек. Индивидуальная работа.
26	05.03.24	Игра "Кто выше". Передвижение по бассейну с помощью палочек. Окунуться, держась за палочки. Индивидуальная работа.
27	12.03.24	Погружаться в воду, держась за поручень. Игра "Поймай лодочку". Работа ноге помощью палочки. Индивидуальная работа.
28	19.03.24	Ходьба по периметру бассейна без помощи. Прыжки на двух ногах. Индивидуальная работа.
39	26.03.24	Ложиться на воду, вытянув ноги, с опорой на палочку. Игра "Принеси игрушку". Индивидуальная работа.
30	02.04.24	Самостоятельные прыжки, без опоры. Окунуться под воду. Работа ног с опорой на палочку. Индивидуальная работа.
31	09.04.24	Игра "Догони меня". С помощью палочки лежать на воду, вытянув ноги. Индивидуальная работа.
32	16.04.24	Хождение по бассейну, с гребковыми упражнениями для рук. Индивидуальная работа.
33	23.04.24	Хождение по бассейну, с гребковыми упражнениями для рук. Индивидуальная работа.
34	30.04.24	Свободное плавание с игрушками. Погружение под воду. Индивидуальная работа.
35	07.05.24	Свободное плавание с игрушками. Погружение под воду. Индивидуальная работа.
36	14.05.24	Ходьба по дну бассейна в разных направлениях, погружения в воду, игра «Погружение в воду». Индивидуальная работа
37	21.05.24	Погружение в воду, держась за поручень. Игра «Догони меня».

Итого: 37 часов ,37занятий.

Календарно-тематическое планирование

по плаванию

2023-24 год

2 группа

номер	дата	Задание
1	07.09.23	Умываться, опускать нос в воду, игра «Хоровод». Игра «Принеси игрушку». Индивидуальная работа
2	14.09.24	Входить в воду осторожно, прыгать с продвижением вперед вдоль бортика. Брызгать в лицо воду. Передвигаться от бортика к бортику. Индивидуальная работа
3	21.09.23	Игра «Солнышко и бортик». Соблюдать правила при входе в воду. Прыгать с продвижением в разных направлениях. Индивидуальная работа.
4	28.09.23	Игра «Помешать воду носом», игра «Лодочки». Передвигаться то медленно, то быстро, по команде. Свободное плавание. Индивидуальная работа
5	05.10.23	Входить в воду самостоятельно. Ходьба и бег в разные стороны. Поочередное приседание в парах. Передвижение с игрушками. Игра «Мячики». Индивидуальная работа
6	12.10.23	Игра «Найди себе пару». Передвижение по дну бассейна. Игра «Поймай рыбку», упражнение «Насос». Индивидуальная работа
7	19.10.23	Входить в воду самостоятельно. Ходьба и бег парами в указанном направлении. Работа ног вверх-вниз. Прыжки из воды «Кто выше?». Индивидуальная работа
8	26.10.23	Ходьба и бег парами в разных направлениях. Движение ногами имитируя кроль, на груди. Погружение с головой в воду. Игра «Бегом за мячом». Индивидуальная работа
9	02.11.23	Войти в воду и окунуться. Ходьба, разгребая воду руками. Окунуться до подбородка. Прыжки из воды. Игра «Карусель». Индивидуальная работа
10	09.11.23	Окунуться в воду самостоятельно. Упражнение «Лодочки плывут». Упражнение «Остуди чай». Присесть и впрыгивать из воды. Индивидуальная работа
11	16.11.23	Бег вдоль бортика, разгребая воду руками. Игра «Воробышки». Дуть в воду. Игра «Круги на воде». Работа ног кролем на спине. Индивидуальная работа
12	23.11.23	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук. Окунуться в воду. Игра «Остуди чай». Игра «Фонтанчик».

		Погружение по сигналу преподавателя. Индивидуальная работа
13	30.11.23	Самостоятельно окунаться. Пробежки в воде. Игра «Волны на море». Погружаться в воду парами. Игра «У кого больше пузырей». Индивидуальная работа
14	07.12.23	Вход в воду самостоятельно. Хлопки по воде, двигая ладони по-разному. Игра «Насос». Игра «Найди свой домик». Индивидуальная работа
15	14.12.23	Различная ходьба в воде. Бег за игрушками. Делаем выдох в воду. Игра "Спрячемся под воду". Индивидуальная работа
16	21.12.23	Ходьба, наклонившись вперед. «Ледокол». Бег за игрушками. Погружаться в воду в хороводе. Игра «Переправа». Индивидуальная работа
17	28.12.23	Войти самостоятельно в воду. Выпрыгивать из воды. Погружение в воду с головой. Движение руками влево-вправо. Вдох-выдох в воду. Игра «Карусели». Индивидуальная работа
18	11.01.24	Произвольное плавание. Прыжки из воды. Упражнение «Полоскание белья». Упражнение «Пузыри». Игра «Солнышко и дождик.». Индивидуальная работа
19	18.01.24	Самостоятельно окунаться. Ходьба по бассейну в разных направлениях. Отплывать от бортика. Игра «Обрызгай всех». Подпрыгивания в воде. Игра «Кто выше?». Индивидуальная работа
20	25.01.24	Самостоятельно входить в воду. Игра "Лодочки плывут". Хлопки по воде. Упражнения «Сделаем дожди » и «Спрячемся под воду». Догонять плавающие игрушки. Индивидуальная работа
21	01.02.24	Окунаться и брызгаться. Самостоятельно бегать и ходить с высоким подъемом колена. Передвижение парами. Игра «Насос». Свободные игры с игрушками. Индивидуальная работа
22	08.02.24	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками воду. Упражнение «Найди себе пару». Игра «Какая пара переправится быстрее». Игры с игрушками парами. Индивидуальная работа
23	15.02.24	Смело входить в воду. Бег поперек бассейна, делая вращательные движениями руками вперед. Погружение в воду до глаз, с головой. Приседания. Игра «Поймай

		рыбку». Индивидуальная работа
24	22.02.24	Ходьба и бег поперек бассейна. Упражнение «Ледокол». Упражнение «У кого больше пузырей». Приседания, обхватив колени. Произвольные действия в воде. Индивидуальная работа
25	29.02.24	Окунаться до шеи и подбородка. Самостоятельные прыжки вверх. Упражнения на дыхание. Игра «Переправа». Индивидуальная работа
26	07.03.24	Упражнения на дыхание. Игра «Переправа». Смело входить в воду. Игра «Кто выше?». Обучение «Звездочки». Индивидуальная работа
27	14.03.24	Отгребания воды руками назад. Приносить игрушки по команде, кунаться с головой. Ловить плавающую игрушку. Упражнения «Поплавок» и «Медуза». Индивидуальная работа
28	21.03.24	Упражнения «Поймай рыбку» и «Звезда». Окунаться, делая выдох в воду. Ходьба и бег, держась за игрушки. Индивидуальная работа
29	28.03.24	Упражнения «Пузыри» и «Ледокол». Присесть, погружаясь с головой, с выдохом. Поднимать игрушки со дна. Индивидуальная работа
30	04.04.24	Ходьба и бег в разные стороны. Лежание на груди с опорой. Игра "найди себе пару», а Окунаться с выдохом в воду. Открывание глаз в воде. Упражнение "Лодочки плывут». Индивидуальная работа
31	11.04.24	Пытаться скользить с помощью рук. Игра «Карусель». Вход в воду, смелое открывание глаз в воде. Скольжение на груди. Индивидуальная работа
32	18.04.24	Упражнение «Поплавок». Лежания на спине с помощью. Свободные игры. Окунаться самостоятельно. Игра «Достань игрушку». Погружение с головой в воду. Индивидуальная работа
33	25.04.24	Погружение с выходом в «Медузу» и «Поплавок», Выдох в воду. Ходьба и бег в разные стороны. Лежание на груди с опорой. Игра "Найди себе пару». Индивидуальная работа
34	02.05.24	Окунаться с выдохом в воду. Открывание глаз в воде. Упражнение «Лодочки плывут». Погружение с выходом в «Медузу» и «Поплавок», Выдох в воду. Индивидуальная

		работа
35	16.05.24	Упражнение «Поплавок». Лежание на спине с помощью . Свободные игры. Попытаться скользить с помощью рук. Игра «Карусели». Индивидуальная работа
36	23.05.24	Окунаться с выдохом в воду. Открывание глаз в воде. Упражнение «Лодочки плывут». Приседания, обхватив колени. Произвольные действия в воде. Индивидуальная работа
37	30.05.24	Лежание на груди с опорой и без опоры. Игра «Найди себе пару». Упражнение «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине. Скольжение. Индивидуальная работа

Итого: 37 занятий, 37 часов

Календарно-тематическое планирование

по плаванию

2023-24 год

3 группа

номер	Дата	Задание
1	05.09.23	Вбежать в воду, окунувшись. Ходьба спиной вперед. Прыжки из воды. Индивидуальная работа
2	12.09.23	Бег по дну бассейна в различных направлениях. Ходьба спиной вперед с гребковыми движениями.
3	19.09.23	Погружаться до подбородка. Игра «Цапли», «Карусель». Индивидуальная работа
4	26.09.23	Погружаться до уровня носа. Игра «Дровосек в воде», «Дождик лей.» Индивидуальная работа
5	03.10.23	Передвигаться по дну различными способами. Упражнение «Нос утонул». Игра «Мы веселые ребята». Индивидуальная работа
6	10.10.23	Упражнение «Кто выше.». «Крокодилы». Игра «Футбол в воде». Индивидуальная работа
7	17.10.23	Прыгать в воду. Передвигаться по дну. Брызги друг в друга. Индивидуальная работа
8	24.10.23	Падать в воду. Передвижение по дну боком. Класть лицо в воду, задержав дыхание. Индивидуальная работа
9	31.10.23	Прыжки в воде, как «зайчики». Выдох в воду по сигналу. Работа ног в воде. Индивидуальная работа
10	07.11.23	Вход парами, погружение в воду с выдохом и открытыми глазами. Движение ног с опорой. «Переправа». Индивидуальная работа
11	14.11.23	Самостоятельно входить в воду. Упражнение «Насос», «Достань игрушку». Лежание на груди с выдохом в воду. Индивидуальная работа
12	21.11.23	Вбегать и окунаться. Выдохи в воду с погружением парами. Игра «Покажи пятки», «Невод». Индивидуальная работа
13	28.11.23	Окунаться самостоятельно. Упражнение «Насос» с поворотом головы. Работа ног с опорой и без. Индивидуальная работа

14	05.12.23	Ходьба и беге гребковыми движениями. «Покажи пятки», «Поплавок» и «Медуза». Индивидуальная работа
15	12.12.23	Прыжки с продвижением вперед. Работа ног без опоры на спине. Игра «Коробочка». Индивидуальная работа
16	19.12.23	Прыжки с продвижением вперед. Работа ног без опоры на спине. Игра «Коробочка». Индивидуальная работа
17	26.12.23	Упражнение «Поплавок». Погружение с головой, с выдохом. Присесть с выдохом в воду. Индивидуальная работа
18	09.01.24	Присесть, погружаться в воду стоя, упражнение «Мельница». Движение ног с помощью «Поплавка» и «Стрелы». Индивидуальная работа
19	16.01.24	Выдохи с приседаниями в воде. «Поплавок», «Стрела». Лежание на спине. Гребковые движения руками. Индивидуальная работа
20	23.01.24	"Поплавок", «Звезда». Скольжение на груди и спине. Игра «Охотники и утка». Индивидуальная работа
21	30.01.24	Скольжение на груди и спине. Игра «Охотники и утка». Индивидуальная работа
22	06.02.24	Скольжение на груди и спине. Выдохи в воду с сочетанием движений ног. Индивидуальная работа
23	13.02.24	Движение ног с координацией дыхания. Плавание на груди и спине. Игры. Скольжение на груди и спине. Движение ног с опорой и выдохи в воду с поворотом головы. Индивидуальная работа
24	20.02.24	Движение ног с опорой и выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение. Плавание на груди и спине с работой ног. Скольжение на груди и спине с работой ног и дыханием. Индивидуальная работа
25	27.02.24	Плавание на груди и спине с работой ног. Скольжение на груди и спине. Работа ног с дыханием на груди. Индивидуальная работа
26	05.03.24	Игры «Хоровод», «Морской бой». Плавание на груди и спине при помощи ног с опорой. Скольжение. Индивидуальная работа

27	12.03.24	Скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями. Плавание на груди спине при помощи ног. Игры. Индивидуальная работа
28	19.03.24	Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди и спине. Плавание на спине. Работа рук стоя. Игра «Пятнашки». Индивидуальная работа
29	26.03.24	Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя. Скольжение. Игра «Кто кого?». Работа рук стоя. Скольжение на груди и спине. Индивидуальная работа.
30	02.04.24	Скольжение на груди с выдохом и движениями рук и ног. Скольжение с работой ног и рук. Игры с мячами. Индивидуальная работа
31	09.04.24	Плавание на груди при помощи ног. Скольжение на груди. Плавание на груди с гребковыми движениями. Игры. Индивидуальная работа
32	16.04.24	Скольжение на груди с постепенным выдохом. Работа рук. Игры. Свободное плавание. Игры по выбору. Индивидуальная работа
33	23.04.24	Плавание в полной координации на груди с дыханием. Игры. Плавание в полной координации на груди с дыханием. Свободное плавание. Индивидуальная работа
34	30.04.24	Скольжение на спине и груди с дыханием и работой ног. Игры. Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди и спине. Игра «Кто кого?». Индивидуальная работа
35	07.05.24	Выдохи с приседанием в воде. Упражнения «Поплавок», «Стрела». Гребковые движения руками. Скольжение на груди и спине. Движения ног и выдохи в воду с поворотом головы. Индивидуальная работа
36	14.05.24	Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди и спине. Игра «Кто кого?». Свободное плавание. Индивидуальная работа
37	21.05.24	Скольжение на груди с постепенным выдохом. Работа рук. Игры. Свободное плавание. Индивидуальная работа
38	28.05.24	Скольжение на груди и спине. Движения ног и выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение на спине и груди с дыханием и работой ног. Игры. Индивидуальная работа

Итого: 38 занятий, 38 часов

Календарно-тематическое планирование

по плаванию

2023-24 год

4 группа

номер	Дата	Задание
1	05.09.23	Вбежать в воду, окунувшись. Ходьба спиной вперед. Прыжки из воды. Индивидуальная работа
2	12.09.23	Бег по дну бассейна в различных направлениях. Ходьба спиной вперед с гребковыми движениями.
3	19.09.23	Погружаться до подбородка. Игра «Цапли», «Карусель». Индивидуальная работа
4	26.09.23	Погружаться до уровня носа. Игра «Дровосек в воде», «Дождик лей.» Индивидуальная работа
5	03.10.23	Передвигаться по дну различными способами. Упражнение «Нос утонул». Игра «Мы веселые ребята». Индивидуальная работа
6	10.10.23	Упражнение «Кто выше.». «Крокодилы». Игра «Футбол в воде». Индивидуальная работа
7	17.10.23	Прыгать в воду. Передвигаться по дну. Брызги друг в друга. Индивидуальная работа
8	24.10.23	Падать в воду. Передвижение по дну боком. Класть лицо в воду, задержав дыхание. Индивидуальная работа
9	31.10.23	Прыжки в воде, как «зайчики». Выдох в воду по сигналу. Работа ног в воде. Индивидуальная работа
10	07.11.23	Вход парами, погружение в воду с выдохом и открытыми глазами. Движение ног с опорой. «Переправа». Индивидуальная работа
11	14.11.23	Самостоятельно входить в воду. Упражнение «Насос», «Достань игрушку». Лежание на груди с выдохом в воду. Индивидуальная работа

12	21.11.23	Вбегать и окунаться. Выдохи в воду с погружением парами. Игра «Покажи пятки», «Невод». Индивидуальная работа
13	28.11.23	Окунаться самостоятельно. Упражнение «Насос» с поворотом головы. Работа ног с опорой и без. Индивидуальная работа
14	05.12.23	Ходьба и бег с гребковыми движениями. «Покажи пятки», «Поплавок» и «Медуза». Индивидуальная работа
15	12.12.23	Прыжки с продвижением вперед. Работа ног без опоры на спине. Игра «Коробочка». Индивидуальная работа
16	19.12.23	Свободное плавание. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята». Индивидуальная работа
17	26.12.23	Приседать, погружаться в воду стоя, упражнение «Мельница». Движение ног с помощью «Поплавка» и «Стрелы». Индивидуальная работа
18	09.01.24	Выдохи с приседаниями в воде. «Поплавок», «Стрела». Лежание на спине. Гребковые движения руками. Индивидуальная работа
19	16.01.24	"Поплавок", «Звезда». Скольжение на груди и спине. Игра «Охотники и утка». Индивидуальная работа
20	23.01.24	Скольжение на груди и спине. Игра «Охотники и утка». Индивидуальная работа
21	30.01.24	Скольжение на груди и спине. Выдохи в воду с сочетанием движений ног. Индивидуальная работа
22	06.02.24	Выдохи в воду с сочетанием движения ног. Скольжение. Плавание на груди и спине с опорой. Движение ног с координацией дыхания. Игра «Удочка», «Пятнашки». Индивидуальная работа
23	13.02.24	Движение ног с опорой и выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение. Плавание на груди и спине с работой ног. Скольжение на груди и спине с работой ног и дыханием. Индивидуальная работа
24	24.02.24	Плавание на груди и спине с работой ног. Скольжение на груди и спине. Работа ног с дыханием на груди. Индивидуальная работа
25	27.02.24	Игры «Хоровод», «Морской бой». Плавание на груди и спине при помощи ног с опорой. Скольжение. Индивидуальная работа

26	05.03.24	Скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями. Плавание на груди спине при помощи ног. Игры. Индивидуальная работа
27	12.03.24	Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди и спине. Плавание на спине. Работа рук стоя. Игра «Пятнашки». Индивидуальная работа
28	19.03.24	Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя. Скольжение. Игра «Кто кого?». Работа рук стоя. Скольжение на груди и спине. Индивидуальная работа.
29	26.03.24	Скольжение на груди с выдохом и движениями рук и ног. Скольжение с работой ног и рук. Игры с мячами. Индивидуальная работа
30	02.04.24	Плавание на груди при помощи ног. Скольжение на груди. Плавание на груди с гребковыми движениями. Игры. Индивидуальная работа
31	09.04.24	Скольжение на груди с постепенным выдохом. Работа рук. Игры. Свободное плавание. Игры по выбору. Индивидуальная работа
32	16.04.24	Плавание в полной координации на груди с дыханием. Игры. Плавание в полной координации на груди с дыханием. Свободное плавание. Индивидуальная работа
33	23.04.24	Скольжение на спине и груди с дыханием и работой ног. Игры. Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди и спине. Игра «Кто кого?». Индивидуальная работа
34	30.04.24	Выдохи с приседанием в воде. Упражнения «Поплавок», «Стрела». Гребковые движения руками. Скольжение на груди и спине. Движения ног и выдохи в воду с поворотом головы. Индивидуальная работа
35	07.05.24	Плавание с задержкой дыхания. Работа рук стоя, в скольжении на груди и спине. Игра «Кто кого?». Свободное плавание. Индивидуальная работа
36	14.05.24	Скольжение на груди с постепенным выдохом. Работа рук. Игры. Свободное плавание. Индивидуальная работа
37	21.05.24	Скольжение на груди и спине. Движения ног и выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение на спине и груди с дыханием и работой ног. Игры. Индивидуальная работа

38	28.05.24	Скольжение на груди с постепенным выдохом. Работа рук. Игры. Свободное плавание. Индивидуальная работа
----	----------	---

Итого: 38 занятий, 38 часов

Календарно-тематическое планирование

по плаванию

2023-24 год

5 группа

номер	Дата	Задание
1	05.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
2	12.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
3	19.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
4	26.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
5	03.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
6	10.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
7	17.10.23	Скольжение на груди. Работа ногами на груди и спине у бортика. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду с бортика. Индивидуальная работа
8	24.10.24	Скольжение на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Игры по желанию. Индивидуальная работа
9	31.10.23	Скольжение на груди с различным положением рук. Упражнения на дыхание. Работа ног у бортика. Индивидуальная работа
10	07.11.23	Скольжение на груди. Прыжки в воду с бортика. Упражнения на дыхание. Игра «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа

11	14.11.23	Работа ног на спине с опорой и без. Упражнения на дыхание. Спад в воду. Игра «Поймай воду». Индивидуальная работ
12	21.11.23	Работа ног на груди с опорой и без. Скольжение на груди. с работой рук в разных положениях. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
13	28.11.23	Лежание на спине. Упражнение «Медуза». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игра «Фонтан». Индивидуальная работа
14	05.12.23	Лежание на спине без опоры. Плавание на спине. Игра «Караси и щука». Индивидуальная работа
15	12.12.23	Упражнения «Медуза», «Звездочка». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Индивидуальная работа
16	19.12.23	Лежание на груди. Скольжение на спине. Игра «Мы ребята смелые». Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа
17	26.12.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Работа ног на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Индивидуальная работа
18	09.01.24	Лежание и скольжение на груди с опорой и без. Игра «Веселые подводники». Индивидуальная работа
19	16.01.24	Работа ног на спине без опоры. Скольжение на груди без опоры. Игра "Карусели», «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа
20	23.01.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Движение рук и ног на спине. Игра. Индивидуальная работа
21	30.01.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Прыжок. Индивидуальная работа
22	06.02.24	Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
23	13.02.24	Плавание на груди. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
24	20.02.24	Обучение игры «Водное поло». Свободное передвижение. Индивидуальная работа
25	27.02.24	Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
26	05.03.24	Скольжение на спине с работой ног. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа

27	12.03.24	Плавание на груди с различным положением рук. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
28	19.03.24	Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
29	26.03.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
30	02.04.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
31	09.04.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
32	16.04.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
33	23.04.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
34	30.04.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кролем. Игры. Индивидуальная работа.
35	07.05.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
36	14.05.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
37	21.05.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
38	28.05.24	Прыжки в воду. Плавание кролем на груди и спине. Индивидуальная работа

Итого: 38 занятий, 38 часов

**Календарно-тематическое планирование
по плаванию
2023-24 год
6 группа**

номер	дата	Задание
1	05.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
2	12.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
3	19.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
4	26.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
5	03.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
6	10.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
7	17.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
8	24.10.23	Скольжение на груди. Работа ногами на груди и спине у бортика. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду с бортика. Индивидуальная работа
9	31.10.23	Скольжение на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Игры по желанию. Индивидуальная работа
10	7.11.23	Скольжение на груди с различным положением рук. Упражнения на дыхание. Работа ног у бортика. Индивидуальная работа
11	14.11.23	Скольжение на груди. Прыжки в воду с бортика. Упражнения на дыхание. Игра «Сердитая рыбка».

		Индивидуальная работа
12	21.11.23	Работа ног на спине с опорой и без. Упражнения на дыхание. Спад в воду. Игра «Поймай воду». Индивидуальная работ
13	28.11.23	Работа ног на груди с опорой и без. Скольжение на груди с работой рук в разных положениях. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
14	05.12.23	Лежание на спине. Упражнение «Медуза». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игра «Фонтан». Индивидуальная работа
15	12.12.23	Лежание на спине без опоры. Плавание на спине. Игра «Караси и щука». Индивидуальная работа
16	19.12.23	Упражнения «Медуза», «Звездочка». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Индивидуальная работа
17	26.12.23	Лежание на груди. Скольжение на спине. Игра «Мы ребята смелые». Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа
18	09.01.24	Лежание на груди, скольжение на спине. Работа ног на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Индивидуальная работа
19	16.01.24	Лежание и скольжение на груди с опорой и без. Игра «Веселые подводники». Индивидуальная работа
20	23.01.24	Работа ног на спине без опоры. Скольжение на груди без опоры. Игра "Карусели», «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа
21	30.01.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Движение рук и ног на спине. Игра. Индивидуальная работа
22	06.02.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Прыжок. Индивидуальная работа
23	13.02.24	Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
24	20.02.24	Плавание на груди. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
25	27.02.24	Обучение игры «Водное поло». Свободное

		передвижение. Индивидуальная работа
26	05.03.24	Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
27	12.03.24	Скольжение на спине с работой ног. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
28	19.03.24	Скольжение на груди с работой ног. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Индивидуальная работа
29	26.03.24	Плавание на груди с различным положением рук. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
30	02.04.24	Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
31	09.04.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
32	16.04.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
33	23.04.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
34	30.04.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
35	07.05.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
36	14.05.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кролем. Игры. Индивидуальная работа.
37	21.05.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа

38	28.05.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
----	----------	--

Итого: 38 занятий, 38

Календарно-тематическое планирование

по плаванию

2023-24 год

7 группа

номер	дата	Задание
1	05.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
2	07.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
3	12.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
4	14.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
5	19.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
6	21.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
7	26.09.23	Скольжение на груди. Работа ногами на груди и спине у бортика. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду с бортика. Индивидуальная работа
8	28.09.23	Скольжение на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Игры по желанию. Индивидуальная работа
9	03.10.23	Скольжение на груди с различным положением рук. Упражнения на дыхание. Работа ног у бортика.

		Индивидуальная работа
10	05.10.23	Скольжение на груди. Прыжки в воду с бортика. Упражнения на дыхание. Игра «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа
11	10.10.23	Работа ног на спине с опорой и без. Упражнения на дыхание. Спад в воду. Игра «Поймай воду». Индивидуальная работ
12	12.10.23	Работа ног на груди с опорой и без. с работой рук в разных положениях. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа Скольжение на груди
13	17.10.23	Лежание на спине. Упражнение «Медуза». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игра «Фонтан». Индивидуальная работа
14	19.10.23	Лежание на спине без опоры. Плавание на спине. Игра «Караси и щука». Индивидуальная работа
15	24.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Работа рук и ног. Индивидуальная работа.
16	26.10.23	Упражнения «Медуза», «Звездочка». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Индивидуальная работа
17	31.10.23	Лежание на груди. Скольжение на спине. Игра «Мы ребята смелые». Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа
18	02.11.23	Работа ног на спине без опоры. Подвижные игры с инвентарем. Индивидуальная работа.
19	07.11.23	Лежание на груди и спине. Игра «Веселые праздники». Индивидуальная работа.
20	09.11.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Работа ног на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Индивидуальная работа
21	14.11.23	Лежание и скольжение на груди с опорой и без. Игра «Веселые подводники». Индивидуальная работа
22	16.11.23	Работа ног на спине без опоры. Скольжение на груди без опоры. Игра "Карусели», «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа
23	21.11.23	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на

		спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Движение рук и ног на спине. Игра. Индивидуальная работа
24	23.11.23	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Прыжок. Индивидуальная работа
25	28.11.23	Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
26	30.11.23	Плавание на груди. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
27	05.12.23	Обучение игры «Водное поло». Свободное передвижение. Индивидуальная работа
28	07.12.23	Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
29	12.12.23	Скольжение на спине с работой ног. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
30	14.12.23	Скольжение на груди с работой ног. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Индивидуальная работа
31	19.12.23	Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
32	21.12.23	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
33	26.12.23	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
34	28.12.23	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
35	09.01.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
36	11.01.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
37	16.01.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в

		воду. Плавание на груди с работой рук кроллем. Игры. Индивидуальная работа.
38	18.01.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
39	23.01.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
40	25.01.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
41	30.01.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
42	01.02.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
43	06.02.24	Прыжки в воду. Плавание кролем на груди и спине. Индивидуальная работа
44	08.02.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
45	13.02.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
46	15.02.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
47	20.02.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
48	22.02.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кроллем. Игры. Индивидуальная работа.
50	27.02.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
51	29.02.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
52	05.03.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.

53	07.03.24	Прыжки в воду. Плавание кроллем на груди и спине. Индивидуальная работа
	12.03.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
54	14.03.24	Плавание на груди и спине. Игры с мячами. Индивидуальная работа.
55	19.03.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
56	21.03.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
57	26.03.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
58	28.03.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
59	02.04.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
60	04.04.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кролем. Игры. Индивидуальная работа.
61	09.04.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
62	11.04.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
63	16.04.24	Прыжки в воду. Плавание кролем на груди и спине. Индивидуальная работа
64	18.04.24	Плавание на груди и спине. Игры с мячами. Индивидуальная работа.
65	23.04.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
66	25.04.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на

		спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
67	30.04.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
68	02.05.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
69	07.05.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
70	14.05.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кролем. Игры. Индивидуальная работа.
71	16.05.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
72	21.05.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
73	23.05.23	Прыжки в воду. Плавание кролем на груди и спине. Индивидуальная работа
74	28.05.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
75	30.05.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа

Итого: 75 занятий, 75 часов

Календарно-тематическое планирование

по плаванию

2023-24 год

8 группа

номер	дата	Задание
1	13.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
2	18.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнение «Дровосек в воде.» Свободное плавание. Индивидуальная работа
3	20.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
4	25.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Упражнения на дыхание. Прыжок в воду с бортика. Игра «Тюлени», «Покажи пятки». Индивидуальная работа
5	27.09.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
6	02.10.23	Лежание на груди, скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди. Упражнение на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
7	4.10.23	Скольжение на груди. Работа ногами на груди и спине у бортика. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду с бортика. Индивидуальная работа
8	9.10.23	Скольжение на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Игры по желанию. Индивидуальная работа
9	11.10.23	Скольжение на груди с различным положением рук. Упражнения на дыхание. Работа ног у бортика. Индивидуальная работа
10	16.10.23	Скольжение на груди. Прыжки в воду с бортика. Упражнения на дыхание. Игра «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа
11	18.10.23	Работа ног на спине с опорой и без. Упражнения на дыхание.

		Спад в воду. Игра «Поймай воду». Индивидуальная работ
12	23.10.23	Работа ног на груди с опорой и без. с работой рук в разных положениях. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа. Скольжение на груди
13	25.10.23	Лежание на спине. Упражнение «Медуза». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игра «Фонтан». Индивидуальная работа
14	30.10.23	Лежание на спине без опоры. Плавание на спине. Игра «Караси и щука». Индивидуальная работа
15	1.11.23	Упражнения «Медуза», «Звездочка». Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Индивидуальная работа
16	06.11.23	Лежание на груди. Скольжение на спине. Игра «Мы ребята смелые». Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа
17	8.11.23	Лежание на груди, скольжение на спине. Работа ног на груди. Упражнения на дыхание. Свободное плавание. Индивидуальная работа
18	13.11.23	Лежание и скольжение на груди с опорой и без. Игра «Веселые подводники». Индивидуальная работа
19	15.11.23	Работа ног на спине без опоры. Скольжение на груди без опоры. Игра «Карусели», «Сердитая рыбка». Индивидуальная работа
20	20.11.23	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Движение рук и ног на спине. Игра. Индивидуальная работа
21	22.11.23	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Прыжок. Индивидуальная работа
22	27.11.23	Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
23	29.11.23	Плавание на груди. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
24	04.12.23	Обучение игры «Водное поло». Свободное передвижение. Индивидуальная работа
25	6.12.23	Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Игра «Водолазы». Индивидуальная работа
26	11.12.23	Скольжение на спине с работой ног. Упражнения на дыхание.

		Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
27	13.12.23	Скольжение на груди с работой ног. Упражнения на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Индивидуальная работа
28	18.12.23	Плавание на груди с различным положением рук. Движение ног и прыжки в воду. Игра «Водное поло». Плавание на груди с движениями рук. Работа ног с опорой и без. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
29	20.12.23	Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки в воду. Игра «Водное поло». Индивидуальная работа
30	25.12.23	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
31	27.12.23	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
32	10.01.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
33	15.01.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
34	17.01.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
35	22.01.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кроллем. Игры. Индивидуальная работа.
36	24.01.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
37	29.01.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
38	31.01.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
39	05.02.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа

40	07.02.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
41	12.02.24	Прыжки в воду. Плавание кроллем на груди и спине. Индивидуальная работа
42	14.02.24	Плавание на груди и спине. Игры с мячами. Индивидуальная работа.
43	19.02.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
44	21.02.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
45	26.02.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
46	28.02.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кролем. Игры. Индивидуальная работа.
47	04.03.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
48	06.03.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
49	11.03.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
50	13.03.24	Прыжки в воду. Плавание кроллем на груди и спине. Индивидуальная работа
51	18.03.24	Плавание на груди и спине. Игры с мячами. Индивидуальная работа.
52	20.03.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
53	25.03.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
54	27.03.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
55	01.04.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа

56	03.04.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
57	08.04.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кроллем. Игры. Индивидуальная работа.
58	10.04.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
59	15.04.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа
60	17.04.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
61	22.04.24	Прыжки в воду. Плавание кроллем на груди и спине. Индивидуальная работа
62	24.04.23	Плавание на груди и спине. Игры с мячами. Индивидуальная работа.
63	29.04.24	Работа ног в скольжении на груди. «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Плавание на спине в координации. Упражнение на дыхание. Прыжки. Индивидуальная работа
64	06.05.24	Работа ног на груди без опоры. «Медуза». Движение рук на спине. Прыжок в воду с бортика. Игра «Футбол на воде». Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Индивидуальная работа
65	08.05.24	Прыжки в воду. Плавание, координируя движения рук, ног и дыхание. Скольжение на спине с работой рук. Прыжки в воду. Упражнения на дыхание. Индивидуальная работа
66	13.05.24	Лежание на спине. Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Игры «Караси и щука». Индивидуальная работа
67	15.05.24	Плавание на спине, координируя движения рук и дыхание. Лежание на груди, скольжение. Свободные игры с мячом. Индивидуальная работа.
68	20.05.24	Работа ног на груди. Движение рук на груди. Прыжки в воду. Плавание на груди с работой рук кроллем. Игры. Индивидуальная работа.
69	22.05.24	Упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание. Упражнения на дыхание. Скольжение. Плавание на спине. Индивидуальная работа
70	27.05.24	Свободное плавание. Игры с мячами. Индивидуальная работа

71	29.05.24	Свободные игры по выбору. Индивидуальная работа.
----	----------	--

Итого: 71занятий, 71 часов