

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад

«Белоснежка»

_____ С.М. Гаврилюк

_____._____ 2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

инструктора по физической культуре (бассейн)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

2 младшая группа (3-4 года)

Месяц	Форма работы	Задачи
Октябрь	Занятие 1	1. Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях (шагом, прыжками, бегом). 2. Научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 3. Разучивать вдох и выдох на воду (на предмет).
	Занятие 2	
	Занятие 3	
Ноябрь	Занятие 4	1. Ознакомить детей со свойствами воды. 2. Учить делать выдох в воду. 3. Учить опускать лицо в воду. Учить задержке дыхания.
	Занятие 5	
	Занятие 6	
	Занятие 7	
Декабрь	Занятие 8	1. Научить детей лежать на воде с нарукавниками. 2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду.
	Занятие 9	
	Занятие 10	
	Занятие 11	
Январь	Занятие 12	1. Совершенствовать вдох и выдох в воду. 2. Учить работать ногами у неподвижной опоры. 3. Знакомить с плавательной доской. 4. Учить работать ногами с подвижной опорой.
	Занятие 13	
	Занятие 14	
	Занятие 15	

Февраль	Занятие 16	1. Совершенствовать погружение в воду с задержкой дыхания. 2. Продолжать обучение работе ног с подвижной опорой. 3. Учить лежать на спине с нарукавниками.
	Занятие 17	
	Занятие 18	
	Занятие 19	
Март	Занятие 20	1. Совершенствовать работу ног (с подвижной опорой). 2. Продолжать обучение лежанию на воде («звездочка»), на груди и на спине в нарукавниках. 3. Учить передвижениям под водой.
	Занятие 21	
	Занятие 22	
	Занятие 23	
Апрель	Занятие 25	1. Закреплять погружение в воду с головой 2. Совершенствовать движения ног (кролем) 3. Учить плаванию без нарукавников.
	Занятие 26	
	Занятие 27	
	Занятие 28	

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка –детский сад

«Белоснежка»

_____С.М. Гаврилюк

_____._____2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

инструктора по физической культуре (бассейн)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	Форма работы	Задачи
Октябрь	Занятие 1	1. Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях (шагом, прыжками, бегом). 2. Учить выпрыгивать из воды как можно выше. 3. Совершенствовать навык выполнения выдохов в воду. 4. Выполнять различные движения руками (на суше, в воде)
	Занятие 2	
	Занятие 3	
Ноябрь	Занятие 4	1.Обучать передвижениям от одного бортика к другому. 2. Учить открывать глаза под водой. 3. Продолжать осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду. 4. Учить выполнять упражнения всплытия.
	Занятие 5	
	Занятие 6	
	Занятие 7	
Декабрь	Занятие 8	1.Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед. 3. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами и без них. 4. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду. 5.Выполнять движения одной и двумя руками в воде.
	Занятие 9	
	Занятие 10	
	Занятие 11	
Январь	Занятие 12	1.Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед. 2.Выполнять упражнения «звездочка», «медуза». 3.Продолжать учить принимать горизонтальное положение на воде (скольжение на груди и на спине). 4.Обучать движению ног (на суше и в воде)
	Занятие 13	
	Занятие 14	
	Занятие 15	

Февраль	Занятие 16	1. Совершенствовать погружение в воду с задержкой дыхания. 2. Продолжать обучение работе ног с подвижной опорой. 3. Закреплять движения на груди в скольжении. 4. Учить передвижениям под водой.
	Занятие 17	
	Занятие 18	
	Занятие 19	
Март	Занятие 20	1. Плавание на спине с подвижной опорой. 2. Скольжение на груди на дальность. 3. Учить делать выдохи в воду во время плавания на груди с работой ног, с подвижной опорой. 4. Знакомить с работой рук способом брасс и дельфин.
	Занятие 21	
	Занятие 22	
	Занятие 23	
Апрель	Занятие 25	1. Закреплять погружение в воду с головой 2. Совершенствовать движения ног (кролем) 3. Учить плаванию на спине без поддерживающих средств. 4. Плавание удобным для себя способом. 5. Знакомить с работой ног способом брасс и дельфин.
	Занятие 26	
	Занятие 27	
	Занятие 28	

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ «Центр
развития ребенка – детский сад
«Белоснежка»

_____С.М. Гаврилюк

_____._____2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024 - 2025 учебный год

инструктора по физической культуре (бассейн)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Форма работы	Задачи
Октябрь	Занятие 1	Выявление уровня подготовленности детей: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде, произвольное плавание.
	Занятие 2	Закрепление умения задерживать дыхание под водой, выполнения упражнений в быстром темпе, упражнение в правильном выполнении движений руками под водой. Обучение правильному вдоху и выдоху под водой.
	Занятие 3	Совершенствование различных видов передвижений в воде под музыку, умения длительной задержки дыхания в воде. Закрепление умения нырять в воду, обрабатывание упражнений «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой.
Ноябрь	Занятие 4	Обучение согласованной работе рук и ног при плавании «кролем на спине». Закрепление умения скользить у поверхности воды.
	Занятие 5	Формирование навыка скольжения на груди и на спине с работой ног. Выполнение простейших переворотов. Обучение глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильному скольжению на спине.
	Занятие 6	Совершенствование навыка ныряния и доставания предметов из воды. Формирование умения продвигаться под водой вперёд в положении полуприседа с полным погружением.
	Занятие 7	Обучение элементам спортивного плавания способом «брасс», выполнению гребковых движений руками способом «кроль на спине». Развитие внимания
Декабрь	Занятие 8	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнение в прыжках с нырянием. Выполнение комплексов упражнений под музыку с предметами.
	Занятие 9	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, удерживать тело в воде в горизонтальном положении. Обучение кувыркам вперед и назад.
	Занятие 10	Обучение элементам спортивного плавания способом «дельфин». Закрепление элементов спортивного плавания способом «брасс». Разучивание различных коллективных упражнений
	Занятие 11	Совершенствование умения выполнять низкий старт. Обучение повороту в воде. Выполнение специальных упражнений для расслабления.

Январь	Занятие 12	Закрепление элементов способов спортивного плавания «брасс» и «дельфин», умения выполнять низкий старт и поворот при плавании кролем на груди.
	Занятие 13	Закрепление умения скользить способом кроль на спине и груди. Совершенствовать в умении согласовывать движения рук с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
	Занятие 14	Совершенствование техники плавания удобным способом. Отработка синхронных движений с мячами в паре. Совершенствование техники плавания «торпедой» с мячом в руках.
	Занятие 15	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.
Февраль	Занятие 16	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
	Занятие 17	Закрепление умения делать низкий старт при плавании, свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.
	Занятие 18	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	Занятие 19	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание.
Март	Занятие 20	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в координации. Обучение правильному чередованию движений рук и ног. Выполнение специальных упражнений на расслабление.
	Занятие 21	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
	Занятие 22	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине в координации. Упражнение в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	Занятие 23	Совершенствование техники плавания «кроль» на спине и груди, свободному преодолению дистанции 10 – 12м, согласованной работе руками и ногами
	Занятие 24	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.

Апрель	Занятие 25	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	Занятие 26	Участие в соревнованиях по плаванию
	Занятие 27	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание.
	Занятие 28	Свободное плавание. Игры в воде на выбор.

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад

«Белоснежка»

_____С.М. Гаврилюк

_____._____2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

инструктора по физической культуре (бассейн)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц	Форма работы	Задачи
Октябрь	Занятие 1	Выявление уровня подготовленности детей: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде, произвольное плавание.
	Занятие 2	Закрепление умения задерживать дыхание под водой, выполнения упражнений в быстром темпе, упражнение в правильном выполнении движений руками под водой. Обучение правильному вдоху и выдоху под водой.
	Занятие 3	Совершенствование различных видов передвижений в воде под музыку, умения длительной задержки дыхания в воде. Закрепление умения нырять в воду, обрабатывание упражнений «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой.
Ноябрь	Занятие 4	Обучение согласованной работе рук и ног при плавании «кролем на спине». Закрепление умения скользить у поверхности воды.
	Занятие 5	Формирование навыка скольжения на груди и на спине с работой ног. Выполнение простейших переворотов. Обучение глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильному скольжению на спине.
	Занятие 6	Совершенствование навыка ныряния и доставания предметов из воды. Формирование умения продвигаться под водой вперёд в положении полуприседа с полным погружением.
	Занятие 7	Обучение элементам спортивного плавания способом «брасс», выполнению гребковых движений руками способом «кроль на спине». Развитие внимания
Декабрь	Занятие 8	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнение в прыжках с нырянием. Выполнение комплексов упражнений под музыку с предметами.
	Занятие 9	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, удерживать тело в воде в горизонтальном положении. Обучение кувыркам вперед и назад.
	Занятие 10	Обучение элементам спортивного плавания способом «дельфин». Закрепление элементов спортивного плавания способом «брасс». Разучивание различных коллективных упражнений
	Занятие 11	Совершенствование умения выполнять низкий старт. Обучение повороту в воде. Выполнение специальных упражнений для расслабления.
Январь	Занятие 12	Закрепление элементов способов спортивного плавания «брасс» и «дельфин», умения выполнять низкий старт и поворот при плавании кролем на груди.
	Занятие 13	Закрепление умения скользить способом кроль на спине и груди. Совершенствовать в умении согласовывать движения рук с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
	Занятие 14	Совершенствование техники плавания удобным способом. Отработка синхронных движений с мячами в паре. Совершенствование техники плавания «торпедой» с мячом в руках.
	Занятие 15	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.

Февраль	Занятие 16	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
	Занятие 17	Закрепление умения делать низкий старт при плавании, свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.
	Занятие 18	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	Занятие 19	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание.
Март	Занятие 20	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в координации. Обучение правильному чередованию движений рук и ног. Выполнение специальных упражнений на расслабление.
	Занятие 21	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
	Занятие 22	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине в координации. Упражнение в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	Занятие 23	Совершенствование техники плавания «кроль» на спине и груди, свободному преодолению дистанции 10 – 12м, согласованной работе руками и ногами
	Занятие 24	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
Апрель	Занятие 25	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	Занятие 26	Участие в соревнованиях по плаванию
	Занятие 27	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание.
	Занятие 28	Свободное плавание. Игры в воде на выбор.