**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности по обучению плаванию детей 5 – 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ Занятий** | **Тема** | **Содержание деятельности** | **Игровые упражнения** |
| **Октябрь** | **1.** | **«Я выросту здоровым»** | Напомнить правила поведения в бассейне. Учить организованно входить в воду (индивидуально). Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде (умывание, плескание, движения руками). Учит передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, в сочетании с движениями рук. Продолжать учить детей выполнять вдох – выдох: перед собой в воздух, на границе воды и воздуха, в воду. | «Невод»  «Мы веселые ребята»  «Карасик и щука»  «Резвый мячик»  «Ветерок» |
| **2.** | Учить входить в воду поточно. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде: плескание, движения руками в воде. Передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна (на мелкой части); приседания (с опорой). Учить опускать лицо в воду стоя на дне. Учит выполнять вдох – выдох: на воду, в воду (сериями). | «Вольны на море»  «Море волнуется»  «Смелые ребята» |
| **3.** | **«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»** | Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне; открывать глаза в воде. Учит выполнять вдох – выдох: на воду, в воду (сериями). | «Человечек»  «Насос»  «Качели»  «Байдарки» |
| **4.** | **«Моя безопасность»** | Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне; открывать глаза в воде. Приседания с последующим погружением в воду (с опорой). Продолжать учить вдоху – выдоху: на воду, на границе воды и воздуха, в воду. Учить детей всплывать на поверхность воды («лягушка», «поплавок»). Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде).  Учит выполнять скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. | «Опасно-неопасно»  «Резвый мячик»  «Лягушка»  «Пузыри»  «Фонтаны» |
| **Ноябрь** | **5.** | **«День народного единства»** | Продолжать учить передвигаться в воде по дну бассейна различными способами на различной глубине. Продолжать учить опускать лицо в воду, открывать глаза в воде, погружаться под воду (с опорой). Продолжать учить выполнять вдох – выдох: на границе воды и воздуха, в воду. Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде). Учить детей всплывать на поверхность воды («лягушка», «поплавок»). Учит выполнять скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога (отталкиваясь от дна). | «Карусели»  «Невод»  «Лягушка  »  «Поезд в туннель» |
| **6.** | **«Неделя игры и игрушки»** | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Продолжать учить вдоху-выдоху в воду, задерживать дыхание. Продолжать учить детей всплывать на поверхность воды («лягушка», «поплавок», «медуза»). Учить детей принимать безопорное положение в воде на груди (с опорой). Учит выполнять скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога (отталкиваясь от дна). | «Моя любимая игрушка»  «Мяч по кругу»  «Лягушка»  «Поплавок»  «Поезд в туннель» |
| **7.** | **«Все профессии нужны, все профессии важны»** | Продолжать обучать погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Учить вдоху-выдоху: на границе воды и воздуха; выдох в воду. Продолжать учить лежать в воде на груди, всплывать. Учить скольжению в воде на груди: отталкиваясь от дна; отталкиваясь от стенки бассейна. Учить работать ногами, как в плавании стилем «кроль»: на суше, в воде. | «Водолазы»  «Пузыри»  «Я плыву»  «Фонтан» |
| **8.** | Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду, задерживать дыхание. Учить лежать, всплывать на поверхность воды.  Учить скользить на груди, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой; спине, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами (с доской). | «Передай мяч»  «Воротики»  «Водолазы»  «Медуза»  «Лягушка» |
| **декабрь** | **9.** | **«Край ты мой Сибирский»** | Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание.  Учить скользить на груди (в сочетании с выдохом в воду); на спине, отталкиваясь от дна. Учить работать ногами по типу «кроля» (на суше, в воде). | «Морской бой»  «Насос»  «Удочка»  «Я плыву»  «Зеркальце» |
| **10.** | Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание.  Продолжать учить лежать в воде на груди и спине; скольжение. Работа ног кролем (на суше, в воде), опираясь руками за опору. | «Насос»  «Качели»  «Водолазы»  «Торпеда» |
| **11.** | **«Новогодний калейдоскоп»** | Продолжать учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, рассматривать предметы, передвигаться и ориентироваться под водой (с опорой и без). Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание.  Продолжать учить лежать в воде на груди и спине; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой; в сочетании с выдохом на груди (колобашка, доска). Работа ног кролем (на суше, в воде), опираясь руками за опору. | «Водолазы»  «Звезда»  «Стрелочка»  «Мяч по кругу»  «Фонтан» |
| **12.** | Учить продолжительному выдоху в воду (сериями), задерживать дыхание.  Продолжать учить лежать в воде на груди и спине; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой; в сочетании с выдохом на груди (колобашка, доска). Учить сочетать скольжение на груди в сочетании с движениями рук: руки вдоль туловища; руки вверху; левая (правая) рука прижата к ноге, правая (левая) на вверху. Работа ног кролем (на суше, в воде), с опорой. | «Поезд в туннель»  «На буксире»  «Тачка»  «Караси и карпы» |
| **Январь** | **13.** | **«Зимушка хрустальная»** | Продолжать учить погружаться под воду (без опоры); открывание глаз под водой и рассматривание предметов. Учить выполнять плавный продолжительный выдох в воду. Упражнения на всплывание и лежание (на груди, спине). Учить скольжению в сочетании с выдохом в воду; выполнение скольжения в сочетании с движениями рук (на груди и спине). Работа ног кролем (на суше, в воде) в сочетании с выдохом (с опорой). | «Насос»  «Удочка»  «Пятнашки с поплавком»  «Чье звено скорее соберется?» |
| **14.** | **«Каждый ребенок имеет право…»** | Учить работе ног кролем (на суше в воде). Продолжать учить плавному, продолжительному выдоху в воду. Учить скользить на груди и спине в сочетании с дыханием. Учить сочетать скольжение и работу ног кролем (с доской). Учить выполнять прыжки в воду. | «Пловцы»  «Караси и карпы»  «Мы веселые ребята» |
| **15.** | **«Любовь к спорту с детства»** | Погружение в воду (без опоры), рассматривание предметов под водой.  Выдох в воду сериями. Передвижение в воде ранее изученными способами в сочетании с движениями рук. Всплывание и лежание на груди и спине без помощи. Скольжение на груди и спине в сочетании с работай ног кролем и дыханием. | «Сядь на дно»  «Медузы»  «Поплавок»  «Лягушка»  «Звезда» |
| **Февраль** | **16.** | **«Неделя вежливости и доброты»** | Продолжать учить выполнять длительный выдох воду, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение скользить на груди и спине; работа ног по типу кроля (на суше в воде), с опорой и без. Учить работать руками «мельницей» (на суше, в воде), стоя на дне, с движением вперед шагом. | «Охотники и утки»  «Фонтан»  «Слушай сигнал» |
| **17.** | **«День защитника Отечества»** | Учить работать руками «мельницей» (на суше, в воде), стоя на дне, с движением вперед шагом. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду, и работу ног по типу кроля. Учить выполнять выдох в сторону (на суше, в воде), стоя на дне бассейна с опорой. Плавание с доской на груди и спине в сочетании с работой ног кролем. | «Мельница»  «Морской бой»  «Невод»  «Я плыву» |
| **18.** | Учить выполнять скольжение с последующим попеременным выносом рук «мельница» на груди. Работа ног кролем на груди и спине с балабошкой в сочетании с дыханием. Учить преодолевать сопротивление воды. Погружение в воду с задержанным дыханием. Всплывание и лежание на воде. | «Нырни в круг»  «Поплавок»  «Винт |
| **19.** | **«Очень сильно я люблю маму милую свою»** | Учить выполнять скольжение с последующим попеременным выносом рук «мельница» на груди. Продолжать учить работать ногами по типу коль (на суше, в воде), с опорой в сочетании с дыханием. Поднимание предметов со дна. Скольжение на спине и груди в сочетании с работой ног кролем. Учить выполнять прыжок в воду. | «Попади в цель»  «Лучшая звезда»  «Водолазы» |
| **Март** | **20.** | Всплывание и лежание в воде (на груди и спине). Работа ног кролем с доской.  Отработать навык отталкивания от стенки бассейна одной ногой. Продолжать учить попеременно выносить руки из воды в сочетании с работой ног кролем на груди. | «Хоровод»  «Винт»  «Стрела»  «Торпеда» |
| **21.** | **«Народная культура и традиции»** | Учить выполнять гребковые движения руками по типу кроля на спине (на суше, в воде), в сочетании с скольжением. Учить выполнять погружение в воду «дельфин».  Прыжки в воду. Проплывание дистанции 3-4 метра на груди на задержанном дыхании в сочетании с работой ног кролем и работай рук «мельница». | «Переправа»  «Кто кого?»  «Тачка» |
| **22.** | **«В гостях у сказки»** | Продолжать учить гребковым движениям руками по типу кроль на спине. Проплывание с доской на груди дистанции 3-4 метра в сочетании с дыханием. Прыжки в воду. Передвижение со сменой направления по сигналу. | «Веселый бубен»  «У кого больше пузырей?»  «Кто дальше?» |
| **23.** | **«Космос - дело серьезное»** | Продолжать учить работать руками «мельница». Учить сочетать попеременную работу рук (на груди и спине) и работу ног кролем. Прыжки в воду через препятствие (шест). Работа ног кролем с доской. Скольжение на груди и спине в сочетании с работай ног кролем. Прыжки в воду. | «Космонавты»  «Поезд в туннель»  «На буксире»  «Тачка»  «Караси и карпы» |
| **Апрель** | **24.** | Работа рук кролем на груди с доской.  Погружение в воду на время.  Упражнять в скольжении на груди и спине.  Прыжки в воду. | «Мельница»  «Морской бой»  «Невод»  «Я плыву» |
| **25.** | **«К нам весна шагает быстрыми шагами. Птицы сибирского леса»** | Совершенствовать умение выполнять гребковые движения на груди и спине.  Продолжать учить сочетать скольжение с движением работы ног кролем и дыханием.  Продолжать учить задерживать дыхание.  Выполнение выдоха в воду сериями. | «Кувырок в воде»  «Торпеда»  «Винт» |
| **26.** | **«Байкал – жемчужина Сибири»** | Упражнять с скольжении на груди и спине.  Опускание лица в воду, открывание глаз в воде.  Прыжки воду «стрелочкой».  Проплывание «мельницей» в полной координации весь бассейн.  Прыжки воду. | «Заря»  «Чье звено скорее соберётся?» |
| **27.** | **«Неделя театра»** | Закреплять навык согласования рук, ног и дыхания при плавании на груди, спине.  Работа рук «мельница».  Прыжки в воду.  Скольжение на груди и спине, всплывание и лежание. | «Обитатели морей»  «Пятнашки»  «Кари и щука» |
| **Май** | **28.** | **«Этот праздник со слезами на глазах…»** | Проплывание кролем на груди и спине с доской и без доски весь бассейн. Прыжки в воду.  Погружение в воду и поднимание предметов со дна бассейна. | «Поезд в туннель»  «Торпеда»  «Водолазы» |
| **29.** | **«Книги и библиотеки»** | Упражнять в скольжении и груди и спине.  Всплывание и лежание на воде.  Работа рук «мельницей» с доской и без на груди и спине.  Прыжки в воду «стрелочкой». | «На буксире»  «Нырни в круг» |
| **30.** | **«Правила дорожные детям знать положено»** | Проплывание в полной координации на спине и груди весь бассейн.  Прыжки в воду.  Свободное плавание. | «Мы водители»  «Автобус»  «Светофор»  «Винт»  «Зеркальце»  «Разговор по телефону» |
| **31.** | **«Лето, ах, лето!»** | Совершенствовать лежание и скольжение на воде.  Свободное плавание. | Игры на выбор |