



Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»

Календарно-тематическое планирование
«Обучение плаванию в детском саду детей»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 год

Условия реализации программы: внебюджет

Автор-составитель: Гусева Лариса Викторовна,
инструктор по физическому воспитанию, мастер спорта

г. Ростов-на-Дону
2024-2025

Календарно – тематическое планирование

Первый год обучения (дети 4-5 лет)

№	Название разделов и тем	Дата	Продолжительность занятия	Колво часов
I.	Человек, человеческие отношения			8
1	Техника безопасности	Сентябрь	20 мин.	1
2	Расширение представлений о плавании		20 мин.	1
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться		20 мин.	1
4	входить в воду, научить плескаться в ней		20 мин.	1
5	Умывание в воде бассейна. Плескание		20 мин.	1
6	Отработка движения рук в воде		20 мин.	1
7	Игры, связанные с привыканием к воде и		20 мин.	1
8	взаимодействием с ней		20 мин.	1
9	Общая физическая подготовка.	Октябрь	20 мин.	1
10	Специальная физическая подготовка.		20 мин.	1
11	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		20 мин.	1
12	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		20 мин.	1
13	Передвижения по дну бассейна шагом		20 мин.	1
14	Передвижение по дну бассейна бегом		20 мин.	1
15	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		20 мин.	1
16	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		20 мин.	1
17	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		20 мин.	1
18	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		Ноябрь	20 мин.

19	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	Ноябрь	20 мин.	1
20	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	Ноябрь	20 мин.	1
21	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		20 мин.	1
22	Обучение координационным возможностям в воде.		20 мин.	1
23	Обучение координационным возможностям в воде.		20 мин.	1
24	Обучение координационным возможностям в воде.		20 мин.	1
25	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		20 мин.	1
26	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		20 мин.	1
27	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	Декабрь	20 мин.	1
28	Обучение лежать на воде на груди и спине.		20 мин.	1
29	Обучение лежать на воде на груди и спине.		20 мин.	1
30	Обучение лежать на воде на груди и спине.		20 мин.	1
31	Общая физическая подготовка.		20 мин.	1
32	Общая физическая подготовка.		20 мин.	1
33	Общая физическая подготовка.		20 мин.	1
34	Общая физическая подготовка.	Январь	20 мин.	1
35	Общая физическая подготовка.		20 мин.	1
36	Общая физическая подготовка.		20 мин.	1
37	Общая физическая подготовка.		20 мин.	1
38	Передвижение по дну бассейна прыжками		20 мин.	1
39	Передвижение по дну бассейна прыжками		20 мин.	1
40	Передвижение по дну бассейна		20 мин.	1

	прыжками			
41	Передвижение по дну бассейна прыжками		20 мин.	1
42	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	Февраль	20 мин.	1
43	Передвижения в воде по дну бассейна на руках		20 мин.	1
44	Опускание лица в воду, стоя на дне		20 мин.	1
45	Опускание лица в воду, стоя на дне		20 мин.	1
46	Открывание глаз в воде, стоя на дне		20 мин.	1
47	Открывание глаз в воде, стоя на дне		20 мин.	1
48	Приседания в воде		20 мин.	1
49	Приседания в воде		20 мин.	1
50	Погружение в воду с опорой		Март	20 мин.
51	Погружение в воду с опорой	20 мин.		1
52	Погружение в воду без опоры	20 мин.		1
53	Погружение в воду без опоры	20 мин.		1
54	Погружение с рассматриванием предметов	20 мин.		1
55	Погружение с рассматриванием предметов	20 мин.		1
56	Скольжение на груди с опорой	20 мин.		1
57	Скольжение на груди с опорой	20 мин.		1
58	Закрепление пройденного материала	Апрель	20 мин.	1
59	Закрепление пройденного материала		20 мин.	1
60	Закрепление пройденного материала		20 мин.	1
61	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой		20 мин.	1
62	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой		20 мин.	1
63	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой		20 мин.	1
64	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой		20 мин.	1
65	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой		20 мин.	1
66	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой		Май	20 мин.
67	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	20 мин.		1

	ориентированием под водой		
68	Контрольное занятие (тестирование)	20 мин.	1
69	Контрольное занятие (тестирование)	20 мин.	1
70	Техника безопасности	20 мин.	1
71	Техника безопасности	20 мин.	1
72	Расширение представлений о плавании	20 мин.	1
73	Расширение представлений о плавании	20 мин.	1

Календарно – тематическое планирование

Второй год обучения (дети 5-6 лет)

№	Название разделов и тем	Дата	Продолжительность занятия	Колво часов
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	Сентябрь	25 мин.	1
2	Краткий обзор развития плавания.		25 мин.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..		25 мин.	1
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде		25 мин.	1
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
6	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
7	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
8	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
9	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
10	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		Октябрь	25 мин.
11	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	25 мин.		1
12	Оборудование и инвентарь.	25 мин.		1

13	Общая физическая подготовка.		25 мин.	1
14	Специальная физическая подготовка.		25 мин.	1
15	Специальная физическая подготовка.		25 мин.	1
16	Специальная физическая подготовка.		25 мин.	1
17	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		25 мин.	1
18	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	Ноябрь	25 мин.	1
19	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде:		25 мин.	1

	обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	Ноябрь		
20	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		25 мин.	1
21	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		25 мин.	1
22	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		25 мин.	1
23	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
24	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
25	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)		25 мин.	1
26	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота .Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ	Декабрь	25 мин.	1
27	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры . СФУ		25 мин.	1

28	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота .Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ	Декабрь	25 мин.	1
29	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры . СФУ		25 мин.	1
30	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота .Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ		25 мин.	1
31	Общая физическая подготовка.		25 мин.	1
32	Специальная физическая подготовка.		25 мин.	1
33	Общая физическая подготовка.		25 мин.	1
34	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ		25 мин.	1
35	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры. СФУ	Январь	25 мин.	1
36	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ		25 мин.	1
37	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры. СФУ		25 мин.	1

38	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	Январь	25 мин.	1
39	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		25 мин.	1
40	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		25 мин.	1
41	Повторение выдоху в воду	Февраль	25 мин.	1
42	Повторение лежать на воде на груди и спине.		25 мин.	1
43	Повторение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		25 мин.	1

44	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	Февраль	25 мин.	1
45	Повторение погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		25 мин.	1
46	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25-50м. СФУ		25 мин.	1
47	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ		25 мин.	1
48	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ		Март	25 мин.
49	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25-50м. СФУ	25 мин.		1
50	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ	25 мин.		1
51	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 30м.	25 мин.		1
52	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	25 мин.		1
53	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 40м.	25 мин.		1
54	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	25 мин.		1
55	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50м.	25 мин.		1
56		25 мин.		1
57	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	Апрель	25 мин.	1

58	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	Апрель	25 мин.	1	
59	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		25 мин.	1	
60	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. СФУ.		25 мин.	1	
61	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. СФУ.		25 мин.	1	
62	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. СФУ.		25 мин.	1	
63	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.		25 мин.	1	
64	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.		25 мин.	1	
65	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.		Май	25 мин.	1
66	Общая физическая подготовка.			25 мин.	1
67	Специальная физическая подготовка.			25 мин.	1
68	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	25 мин.		1	
69	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	25 мин.		1	
70	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	25 мин.		1	
71	Обучение выдоху в воду	25 мин.		1	
72	Обучение лежать на воде на груди и спине.	25 мин.		1	
73	Обучение скольжению в воде на груди и	25 мин.		1	

	спине.			
--	--------	--	--	--

Календарно – тематическое планирование

Третий год обучения (дети 6-7 лет)

№	Название разделов и тем	Дата	Продолжительность занятия	Колво часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания.	Сентябрь	30 мин.	1
2	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.		30 мин.	1
3	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.		30 мин.	1
4	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. СФУ		30 мин.	1
5	Кроль на спине. Движения руками СФУ.		30 мин.	1
6	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. СФУ.		30 мин.	1
7	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. СФУ.		30 мин.	1
8	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Проплытие отрезков 25 м. СФУ.		30 мин.	1
9	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота .Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ		Октябрь	30 мин.
10	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры . СФУ	30 мин.		1
11	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры . СФУ	30 мин.		1
12	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ	30 мин.		1

13	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ	Октябрь	30 мин.	1	
14	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ. Проплывание 25 м.		30 мин.	1	
15	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ		30 мин.	1	
16	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ		30 мин.	1	
17	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ		30 мин.	1	
18	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ		Ноябрь	30 мин.	1
19	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25-50м. СФУ			30 мин.	1
20	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ	30 мин.		1	
21	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ	30 мин.		1	
22	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ	30 мин.		1	
23	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры. СФУ	30 мин.		1	
24	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине. СФУ	30 мин.		1	
25	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине. СФУ	30 мин.		1	
26	Брасс. Обучение технике согласования движений рук и дыхания. Игры и развлечения на воде. Свободное	30 мин.		1	

	плавание. СФУ			
27	Брасс. Обучение техники согласования движений рук и дыхания.	Декабрь	30 мин.	1
28	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания.		30 мин.	1
29	Брасс. Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания. Игры на воде.		30 мин.	1
30	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)		30 мин.	1
31	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50 м.		30 мин.	1
32	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50 м.		30 мин.	1
33	Плавание на выносливость. Повторное		30 мин.	1

	проплытие отрезков 50 м.			
34	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50м.	Декабрь	30 мин.	1
35	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50м.		30 мин.	1
36	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Январь	30 мин.	1
37	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота .Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ		30 мин.	1
38	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры . СФУ		30 мин.	1
39	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры . СФУ		30 мин.	1
40	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ		30 мин.	1
41	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ	Февраль	30 мин.	1
42	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.		30 мин.	1

	СФУ. Проплывание 25 м.			
43	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота .Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ	Февраль	30 мин.	1
44	Обучение выдоху в воду		30 мин.	1
45	Обучение лежать на воде на груди и спине.		30 мин.	1
46	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		30 мин.	1
47	Обучение облегченным способом плавания		30 мин.	1
48	Обучение выдоху в воду	Март	30 мин.	1
49	Обучение лежать на воде на груди и спине.		30 мин.	1
50	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		30 мин.	1
51	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		30 мин.	1
52	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		30 мин.	1
53	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		30 мин.	1
54	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		30 мин.	1
55	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ	Апрель	30 мин.	1
56	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ		30 мин.	1
57	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25-50м. СФУ		30 мин.	1

58	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ	Апрель	30 мин.	1
59	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ		30 мин.	1
60	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ		30 мин.	1
61	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ		30 мин.	1
62	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ		30 мин.	1
63	Брасс. Обучение технике согласования движений рук и дыхания.		30 мин.	1
64	Брасс. Обучение технике согласования движений ног, рук и дыхания.		30 мин.	1
65	Брасс. Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания. Игры на воде.	Май	30 мин.	1
66	Брасс. Обучение технике согласования движений ног, рук и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)		30 мин.	1
67	Брасс. Обучение технике согласования движений рук и дыхания.		30 мин.	1
68	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50 м.		30 мин.	1
69	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50 м.		30 мин.	1
70	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50м.		30 мин.	1
71	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50м.		30 мин.	1
72	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.		30 мин.	1
73	Выполнение контрольных тестов.		30 мин.	1