ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 34 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ № 34
Протокол от 31.08.2026г. № 1

С учетом мнения
Совета родителей (законных представителей)
Протокол от 27.08.2026 г № 5

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 34
_____ Л. А. Трунова
приказ от 31.08.2026 г. № 177

Трунова Людмила Александровна
Подписано цифровой подписью: Трунова Людмила Александровна
Дата: 2026.08.31 12:39:31 +03'00'

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
БАССЕЙН С 3 ДО 7 ЛЕТ
на 2026 – 2027 учебный год

Инструктор ФК: Богданова О.Ю.
Уханова Н.С.

Санкт – Петербург
2026 год

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ (для всех возрастных групп)

- **Нормативная база:** Занятия проводятся **при наличии в ДОО бассейна**, соответствующего СанПиН.
- **Температура воды:** 30–32 °С.
- **Длительность занятий:**
  - Младшая группа (3–4 года): 15–20 минут.
  - Средняя группа (4–5 лет): 20–25 минут.
  - Старшая и подготовительная группы (5–7 лет): 25–30 минут.
- **Адаптационный период:** В младшей группе первые 2–3 недели дети знакомятся с помещением, правилами и учатся мыться под душем без погружения в воду.
- **Связь с темами недель:** Плавание интегрируется в общую тему недели, что позволяет сделать занятия более осмысленными для детей и создать единое образовательное пространство.

Неделя / Тема	Возрастная группа	Задачи по плаванию	Упражнения и игры на суше	Упражнения и игры в воде
1 неделя (31.08 – 04.09) *Здравствуй, детский сад. Наша группа.*	**Все группы**	**Адаптация:** Познакомить с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне. Формировать навыки самообслуживания.	**Все:** Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ раздевалок, душевых.	**Все:** Экскурсия в бассейн (без воды). Дети сидят на бортике, опускают ноги в воду.
2 неделя (07.09 – 11.09) *Игрушки / Неделя безопасности ПДД*	**Младшая/Средняя:** Игрушки **Старшая/ Подготовительная:** Неделя безопасности ПДД	**Мл/Ср:** Адаптироваться к воде, передвигаться по дну. **Ст/Под:** Закреплять правила безопасного поведения в бассейне.	**Мл/Ср:** Имитация «Плывут уточки», «Рыбки». **Ст/Под:** Повторение правил безопасности на суше.	**Мл/Ср:** Ходьба по дну с поддержкой. Игра «Маленькие и большие ножки». **Ст/Под:** Игра «Водолазы» (достать игрушки со дна).
3 неделя (14.09 – 18.09) *Фрукты, Овощи / Осень. Овощи. Фрукты.*	**Мл/Ср:** Фрукты, Овощи **Ст/Под:** Осень. Овощи. Фрукты.	**Мл/Ср:** Учить передвигаться по дну бассейна. **Ст/Под:** Совершенствовать передвижение в воде.	**Все:** Имитация сбора урожая (наклоны, приседания).	**Мл/Ср:** Ходьба и бег в воде. Игра «Собери урожай» (собирать плавающие мячи-«овощи»). **Ст/Под:** Эстафета «Перенеси урожай» (с доской).
4 неделя (21.09 – 25.09) *Ягоды, грибы /*	**Мл/Ср:** Ягоды, грибы **Ст/Под:** Лесные дары. Грибы. Ягоды.	**Мл/Ср:** Развивать координацию в воде. **Ст/Под:** Учить погружаться с головой.	**Мл/Ср:** Имитация сбора ягод (приседания). **Ст/Под:** Дыхательные упражнения (вдох-выдох).	**Мл/Ср:** Игры с плавающими игрушками (мячи-«ягоды»). **Ст/Под:** Игра «Собери грибы» (доставать предметы со дна).

Лесные дары. Грибы. Ягоды.				
1 неделя (28.09 – 02.10) *Деревья / Хлеб – всему голова. Злаки.*	**Мл/Ср:** Деревья **Ст/Под:** Хлеб – всему голова	**Мл/Ср:** Учить опускать лицо в воду. **Ст/Под:** Совершенствовать выдох в воду.	**Мл/Ср:** «Умываем личико». **Ст/Под:** Дыхательная гимнастика.	**Мл/Ср:** Упражнение «Поймай воду». Умывание лица водой. **Ст/Под:** Выдох в воду (до 5 раз). Игра «Пузырьки».
2 неделя (05.10 – 09.10) *Золотая осень*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить погружаться с головой (с поддержкой). **Ст/Под:** Учить скольжению на груди.	**Все:** Наклоны вперёд, приседания. Имитация «Стрела» на скамейке.	**Мл/Ср:** Погружение до подбородка, затем с головой (держась за руку). **Ст/Под:** Упражнение «Стрела» (с поддержкой).
3 неделя (12.10 – 16.10) *Домашние животные*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить подныривать под предметы. **Ст/Под:** Учить скольжению на спине.	**Мл/Ср:** Наклоны вперёд. **Ст/Под:** Лёжа на спине на скамейке – руки вдоль тела.	**Мл/Ср:** Подныривание под обруч. Игра «Кто как плавает?» (имитация движений животных). **Ст/Под:** «Звёздочка» на спине (с поддержкой).
4 неделя (19.10 – 23.10) *Перелётные птицы*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять навыки передвижения и погружения. **Ст/Под:** Учить работе ног, как при плавании кролем.	**Все:** Имитация полёта птиц (взмахи руками). **Ст/Под:** Сидя на скамейке – имитация работы ног (кроль).	**Мл/Ср:** Игра «Птички в гнёздышках» (приседать в воду). **Ст/Под:** «Фонтанчик» – сидя на бортике, работать ногами.
5 неделя (26.10 – 30.10) *Наш быт*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить делать выдох в воду (дуть на воду). **Ст/Под:** Закреплять движения ног с опорой.	**Все:** Упражнение «Сдуй пушинку» с ладони. **Ст/Под:** Имитация работы ног на суше.	**Мл/Ср:** Игра «Кораблики» (дуть на игрушечные лодочки). **Ст/Под:** Держась за бортик – работа ног (кроль).
1 неделя (02.11 – 06.11) *Многонациональная страна*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять выдох в воду. **Ст/Под:** Учить работать ногами, держась за доску.	**Все:** Дыхательные упражнения (вдох-выдох). **Ст/Под:** Имитация с воображаемой доской.	**Мл/Ср:** Дуть на воду, создавая «волны». **Ст/Под:** Плавание с доской (ноги работают кролем). Игра «Моторчик».
2 неделя (09.11 – 13.11) *Неделя здоровья*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить чувствовать выталкивающую силу воды. **Ст/Под:** Учить всплывать и	**Все:** Приседания, прыжки вверх.	**Мл/Ср:** Упражнение «Поплавок» (с поддержкой). **Ст/Под:** «Поплавок»

		чувствовать выталкивающую силу.		(самостоятельно). Игра «Медуза».
3 неделя (16.11 – 20.11) *Дикие животные и их детёныши*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить открывать глаза под водой. **Ст/Под:** Учить нырять и доставать предметы со дна.	**Все:** Закрывать и открывать глаза (на суше). Наклоны вперёд.	**Мл/Ср:** Опустить лицо в воду, открыть глаза. **Ст/Под:** Игра «Водолазы» – достать игрушки со дна.
4 неделя (23.11 – 27.11) *Семья. Семейные традиции («День Матери»)*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять навыки погружения и выдоха. **Ст/Под:** Соединять скольжение и работу ног.	**Все:** Повторение упражнений на суше. **Ст/Под:** Имитация «Стрела + ноги» на суше.	**Мл/Ср:** Игра «Солнышко и дождик» (прятаться под воду). **Ст/Под:** Упражнение «Торпеда» – скольжение с работой ног.
1 неделя (30.11 – 04.12) *Символика города / Зима, изменения в природе*	**Ст/Под:** Символика города **Мл/Ср:** Зима, изменения в природе	**Мл/Ср:** Познакомить с горизонтальным положением. **Ст/Под:** Учить плавать с поддерживающими средствами.	**Мл/Ср:** Лёжа на скамейке – поднимать руки и ноги. **Ст/Под:** Имитация плавания с кругом.	**Мл/Ср:** «Звёздочка» на воде (с поддержкой). **Ст/Под:** Плавание с надувным кругом или доской.
2 неделя (07.12 – 11.12) *Одежда и обувь / Зима, изменения в природе*	**Мл/Ср:** Одежда и обувь **Ст/Под:** Зима, изменения в природе	**Мл/Ср:** Учить скользить на груди. **Ст/Под:** Закреплять скольжение на груди и спине.	**Мл/Ср:** Имитация «Стрела» на скамейке. **Ст/Под:** Имитация на суше (лёжа на скамейке).	**Мл/Ср:** «Стрела» с поддержкой инструктора. **Ст/Под:** Скольжение на груди и спине (самостоятельно).
3 неделя (14.12 – 18.12) *Птицы зимой / Москва. Герои страны.*	**Мл/Ср:** Птицы зимой **Ст/Под:** Москва. Герои страны.	**Мл/Ср:** Закреплять скольжение на груди. **Ст/Под:** Знакомить с движениями рук при плавании кролем.	**Мл/Ср:** Повторение «Стрелы». **Ст/Под:** Имитация гребковых движений руками на суше.	**Мл/Ср:** Скольжение от одного бортика к другому. **Ст/Под:** Гребковые движения руками в воде (стоя на дне).
4 неделя (21.12 – 25.12) *Новогодние чудеса / Мастерская Деда Мороза*	**Мл/Ср:** Новогодние чудеса **Ст/Под:** Мастерская Деда Мороза	**Мл/Ср:** Учить делать выдох в воду (до 5 раз). **Ст/Под:** Учить согласовывать движения рук, ног и дыхания.	**Все:** Дыхательные упражнения. **Ст/Под:** Комплекс имитационных упражнений.	**Мл/Ср:** Выдох в воду. Игра «Новогодний фейерверк» (брызги). **Ст/Под:** «Торпеда» с работой рук и ног (с поддержкой).
5 неделя	**Все группы**	**Все:** Закреплять навыки плавания в игровой форме.	**Все:** Подвижные игры на суше.	**Все:** Свободное плавание с игрушками. Эстафеты в воде.

(28.12 – 31.12) *Зимние забавы*				
1 неделя **(11.01 – 15.01)** *Зимние забавы / Посуда*	**Мл/Ср:** Зимние забавы **Ст/Под:** Посуда	**Мл/Ср:** Закреплять навыки передвижения в воде. **Ст/Под:** Совершенствовать плавание на спине.	**Мл/Ср:** Ходьба, бег на месте. **Ст/Под:** Имитация на спине на скамейке.	**Мл/Ср:** Игра «Поймай лодочку» (зимний вариант – «поймай льдинку»). **Ст/Под:** Скольжение на спине, работа ног кролем.
2 неделя **(18.01 – 22.01)** *Зимовье зверей / Животные севера и юга*	**Мл/Ср:** Зимовье животных **Ст/Под:** Животные севера и юга.	**Мл/Ср:** Учить погружаться с головой. **Ст/Под:** Закреплять выдох в воду (до 10 раз).	**Мл/Ср:** Приседания. **Ст/Под:** Дыхательная гимнастика.	**Мл/Ср:** Погружение с головой (держась за руку). **Ст/Под:** Выдох в воду с погружением головы. Игра «Фонтан».
3 неделя **(25.01 – 29.01)** *Моя семья. Мои друзья / Мой город СПб. Блокада Ленинграда.*	**Мл/Ср:** Моя семья. Мои друзья **Ст/Под:** Мой город СПб. Блокада	**Мл/Ср:** Учить подныривать. **Ст/Под:** Учить плавать кролем на груди в облегчённых условиях.	**Мл/Ср:** Наклоны вперёд. **Ст/Под:** Имитация полной координации кроля.	**Мл/Ср:** Подныривание под обруч. **Ст/Под:** Плавание кролем с доской или нудлом.
1 неделя **(01.02 – 05.02)** *Транспорт*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить выполнять движения с предметами. **Ст/Под:** Учить плавать с предметами.	**Все:** Упражнения с мячами.	**Мл/Ср:** Игры с плавающими игрушками («лодочки», «машинки»). **Ст/Под:** Плавание с мячом в руках, с нудлом. Игра «Торпеда с мячом».
2 неделя **(08.02 – 12.02)** *Мебель / Мир музыки*	**Мл/Ср:** Мебель **Ст/Под:** Мир музыки	**Мл/Ср:** Закреплять навыки скольжения. **Ст/Под:** Совершенствовать технику плавания.	**Мл/Ср:** Имитация «Стрела». **Ст/Под:** Дыхательные упражнения под музыку.	**Мл/Ср:** Скольжение на груди и спине. **Ст/Под:** Плавание под музыку (свободное).
3 неделя **(15.02 – 19.02)** *День Защитника Отечества*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить прыжкам в воду с бортика. **Ст/Под:** Совершенствовать прыжки в воду.	**Все:** Прыжки на месте, с возвышения (на суше).	**Мл/Ср:** Прыжок в воду с бортика (с поддержкой). **Ст/Под:** Прыжки с бортика (самостоятельно). Игра «Смелые солдатики».

4 неделя (22.02 – 26.02) *Профессии*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять навыки плавания. **Ст/Под:** Развивать скорость, ловкость.	**Все:** Подвижные игры на суше.	**Мл/Ср:** Игры-эстафеты («Кто быстрее»). **Ст/Под:** «Весёлые старты» в воде с игрушками, досками.
1 неделя (01.03 – 05.03) *8 Марта / Мамин праздник*	**Мл/Ср:** 8 Марта **Ст/Под:** Мамин праздник	**Мл/Ср:** Закреплять выдох в воду. **Ст/Под:** Закреплять плавание с поддерживающими средствами.	**Все:** Дыхательные упражнения. **Ст/Под:** Имитация плавания с кругом.	**Мл/Ср:** Выдох в воду. Игра «Подарок для мамы» (достать цветок со дна). **Ст/Под:** Плавание с кругом или доской.
2 неделя (08.03 – 12.03) *Народная игрушка / Неделя искусства*	**Мл/Ср:** Народная игрушка **Ст/Под:** Неделя искусства	**Мл/Ср:** Учить чувствовать выталкивающую силу. **Ст/Под:** Закреплять навыки плавания.	**Мл/Ср:** Приседания, прыжки. **Ст/Под:** Художественная гимнастика на суше.	**Мл/Ср:** «Поплавок». **Ст/Под:** Свободное плавание с элементами хореографии («фигурное плавание»).
3 неделя (15.03 – 19.03) *Книжкина неделя*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять навыки ныряния. **Ст/Под:** Учить плавать под водой.	**Все:** Наклоны вперёд, имитация ныряния.	**Мл/Ср:** Игра «Водолазы» (достать книжку-игрушку). **Ст/Под:** Ныряние, плавание под водой (2–3 м). Игра «Дельфинчики».
4 неделя (22.03 – 26.03) *Театр*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять навыки плавания в игре. **Ст/Под:** Развивать творчество в воде.	**Все:** Игры-драматизации на суше.	**Мл/Ср:** Игра «Театр на воде» (имитация движений животных). **Ст/Под:** Свободное плавание, создание «живых картин» в воде.
5 неделя (29.03 – 02.04) *Комнатные растения*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Закреплять навыки скольжения. **Ст/Под:** Совершенствовать плавание на спине.	**Все:** Имитация роста цветов (потягивания).	**Мл/Ср:** Скольжение на груди и спине. **Ст/Под:** Плавание на спине с работой ног. Игра «Цветы на воде».
1 неделя (05.04 – 09.04) *Весна, изменения в природе. Перелётные птицы*	**Мл/Ср:** Весна, изменения в природе **Ст/Под:** Народные традиции	**Мл/Ср:** Учить выполнять вдох и выдох в воду. **Ст/Под:** Закреплять выдох в воду (до 12 раз).	**Все:** Дыхательная гимнастика.	**Мл/Ср:** Выдох в воду. Игра «Весенние пузырьки». **Ст/Под:** Выдох в воду с погружением. Игра «Фонтан».

/ Народные традиции				
2 неделя **(12.04 – 16.04)** *Космос. Планета Земля*	**Все группы**	**Мл/Ср:** Учить плавать с поддержкой. **Ст/Под:** Учить плавать произвольным способом.	**Все:** Имитация полёта в невесомости.	**Мл/Ср:** Плавание с кругом или доской. **Ст/Под:** Свободное плавание 10–15 м. Игра «Космонавты».
3 неделя **(19.04 – 23.04)** *Рыбы / Весна. Труд людей весной.*	**Мл/Ср:** Рыбы **Ст/Под:** Весна. Труд людей весной.	**Мл/Ср:** Учить скользить на груди. **Ст/Под:** Совершенствовать технику кроля.	**Мл/Ср:** Имитация «Стрела». **Ст/Под:** Имитация кроля на суше.	**Мл/Ср:** Скольжение «Рыбка». **Ст/Под:** Плавание кролем на груди (с доской или без).
4 неделя **(26.04 – 30.04)** *Цветы / Первоцветы. Садовые цветы.*	**Мл/Ср:** Цветы **Ст/Под:** Первоцветы. Садовые цветы.	**Мл/Ср:** Закреплять навыки плавания. **Ст/Под:** Закреплять все навыки плавания.	**Все:** Упражнения на гибкость.	**Мл/Ср:** Свободное плавание с игрушками. **Ст/Под:** Свободное плавание 15–25 м. Игра «Букет на воде».
1 неделя **(03.05 – 07.05)** *Моя малая Родина / 9 мая – День Победы*	**Мл/ Ср:** Моя малая Родина **Ст/Под:** 9 мая – День Победы	**Мл/Ср:** Закреплять навыки плавания в игре. **Ст/Под:** Совершенствовать плавание.	**Мл/Ср:** Имитация движений насекомых. **Ст/Под:** Маршировка на суше.	**Мл/Ср:** Игра «Пчёлки» (передвижение в воде). **Ст/Под:** Эстафеты, посвящённые Дню Победы.
2 неделя **(10.05 – 14.05)** *Насекомые / Обитатели подводного мира / Скоро в школу*	**Мл/Ср:** Насекомые **Ст:** Обитатели подводного мира **Под:** Скоро в школу	**Мл/Ср:** Закреплять навыки скольжения и погружения. **Ст/Под:** Совершенствовать подводное плавание.	**Мл/Ср:** Повторение упражнений. **Ст/Под:** Имитация плавания дельфинов.	**Мл/Ср:** Игра «Рыбки в пруду». **Ст/Под:** Ныряние, плавание под водой. Игра «Дельфинчики».
3 неделя **(17.05 – 21.05)** *Скоро лето / Насекомые. Земноводные.*	**Мл/Ср:** Скоро лето **Ст/Под:** Насекомые. Земноводные. Рептилии.	**Мл/Ср:** Закреплять навыки плавания. **Ст/Под:** Совершенствовать плавание на спине.	**Мл/Ср:** Подвижные игры. **Ст/Под:** Имитация на спине.	**Мл/Ср:** Свободное плавание с игрушками. **Ст/Под:** Плавание на спине с работой ног.

4 неделя (24.05 – 28.05) *Скоро лето / Здравствуй, лето!*	**Все группы**	**Все:** Диагностика освоения программы за год (в игровой форме).	**Все:** Подведение итогов.	**Все:** Открытое занятие для родителей. Соревнования, эстафеты, свободное плавание.

Наблюдение навыков плавания
Проводится **2 раза в год** (в конце I и III кварталов) в игровой форме.
Критерии оценки (для всех возрастных групп):

Навык	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Вход в воду	Самостоятельно с поддержкой	Самостоятельно	Самостоятельно	Самостоятельно
Передвижение по дну	Ходьба с поддержкой	Ходьба и бег	Бег, смена направлений	Бег, приставные шаги
Погружение лица/головы	Лицо в воду (с поддержкой)	Голова в воду	Голова в воду, открывание глаз	Ныряние, подводное плавание
Выдох в воду	Дуть на воду	Выдох (3–5 раз)	Выдох (до 10 раз)	Выдох (до 12 раз)
Скольжение	–	С поддержкой	Самостоятельно (3–5 м)	Самостоятельно (5–8 м)
Плавание с поддержкой	–	С кругом/доской	С доской/нудлом	С доской или без
Самостоятельное плавание	–	–	Элементы (5–10 м)	15–25 м произвольным способом

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Игровая форма** – все занятия должны проводиться в игровой форме, особенно в младших группах.
2. **Интеграция с темами недель** – используйте общую тему для создания сюжета занятия (например, на неделе «Космос» предложить детям стать «космонавтами» в невесомости).
3. **Поэтапность** – обучение плаванию строится поэтапно: от освоения с водой к элементам техники.
4. **Индивидуальный подход** – дети, не умеющие плавать, занимаются по программе младшей или средней группы.
5. **Безопасность** – строгое соблюдение правил поведения в бассейне, постоянный контроль инструктора.
6. **Повторяемость** – при проведении 2 занятий в неделю каждое занятие можно повторить два раза для лучшего усвоения.
7. **На суше и в воде** – каждое занятие должно включать подготовительные упражнения на суше (имитация) и основную часть в воде.