



Бекітемін  
Ақтобе облыстық білім алуға ерекше  
қажеттіліктері бар балаларға арналған  
арнайы (түзетім) балабақшасының менгерушісі  
А.О.Сеитова  
2023 ж. .

**Перспективный план организованной деятельности инструктора по плаванию Турегулова Ш.Р на 2023-2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Дошкольная организация:** Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

**Группы дошкольной организации:** предшкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык» детей с ОНР

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:** Сентябрь

| Месяц    | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Физическая культура         | Диагностика<br>Проверка и умение плавания детей в бассейне.<br>Уровень развития основных навыков оценивается с помощью тестирования плавательных умений.                                                                                                        |
|          |                             | Тема: «Знакомство с бассейном»<br>Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем.<br>Спускать в воду по лесенке с поддержкой.<br>«Соберем зайку в бассейн».<br>Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой. |

Физическая культура

Тема: «Как интересно, весело в бассейне»

Изучение упражнений для разминки.

Входить в воду самостоятельно. Ходьба и бег с игрушкой в одном направлении.

- «Найди свой домик»

- Подвижные игры «Найди свой домик»

- «Гонка мячей в колоннах»

- Упражнения на растяжку

Тема: «Водные пузыри»

Показать основные движения в воде. Приучать смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.

- упр. «Переправа»;

- упр. «Веселые пузыри»;

- упр. «Стрела»;

- упр. «Медуза»;

- свободное плавание

Тема: «Дыхательная гимнастика»

ОФП на суше.

Отработать дыхание. Дыхательная гимнастика.

Комплексная разминка.

- упр. «Мельница»;

- упр. «Переправа»;

- упр. «Винт»;

- упр. «Медуза»;

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: дошкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Октябрь

| Месяц   | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | Физическая культура         | Тема: «Внимательные рыбки»<br>Приучать детей выполнять строго команду инструктора. Учить действовать по сигналу. Выполнение заданий в движении.<br>- игра «Море волнуется»<br>- игра «Досчитай до пяти»<br>- свободное плавание                                                                                           |
|         |                             | Тема: «Веселые раки»<br>Учить приседая опускать лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.<br>Обучить задержке дыхания.<br>Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.                                                                                                          |
|         |                             | Тема: «Водолазы привет»<br>Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком).<br>Разучивание упражнения «Звездочка». Научить лежать на спине, на груди в горизонтальном положении.<br>- упр. «Переправа»;<br>- упр. «Крокодилы»;<br>- упр. «Раки»;<br>- упр. «Крабы»;<br>- свободное плавание |
|         |                             | Тема «Море волнуется»<br>Продолжать отрабатывать дыхание в воде. Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движениями ног, при положении лежа на спине, на груди.<br>- упр. «Остуди чай»;<br>- упр. «Стрела»;<br>- упр. «Веселые пузыри»;<br>- упр. «Задержи дыхание»                                                 |

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Ноябрь

| Месяц  | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | Физическая культура         | Тема: «Быстрая стрела»<br>Обработка дыхания в воду. Упражнения для погружения, расслабления в воде.<br>Отработка упражнения «Стрелочка»<br>Учить скольжению по поверхности воды на спине, на груди, отталкиваясь от бортика<br>- Упр. для погружении<br>- упр. «Достань предмет со дна»; |
|        |                             | Тема: «Смелые ребята»<br>Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Отработка прыжков в воду.<br>Отработка упражнений для скольжения, с работой ног.<br>Выполнение заданий в движении.<br>- Упр. для погружении<br>- упр. «Винт»                                                     |
|        |                             | Тема: «Удочка в неводе»<br>Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отбатывать движение ног как при плавании.<br>Упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.<br>- упр. «Насос»;<br>- упр. «Найди клад»                                             |
|        |                             | Тема: «Веселые охотники»<br>Закрепление навыка открывания глаз в воде с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Отбатывать движения ног с доской или с мячом.                                                                                                                        |
|        |                             | Тема: «Морской прибой»<br>Отработать скольжение на груди, на спине. ОФП. Выполнить вспомогательные упражнения для отработки гребка.<br>- упр «Мельница»<br>- упр «Насос»                                                                                                                 |

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: дошкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Декабрь

| Месяц   | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | Физическая культура         | Тема: «Поезд в тоннель»<br>Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.<br>ОФП. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.<br>- упр. «Медуза»;<br>- упр. «Водоворот»;                  |
|         |                             | Тема: «На буксире мы плывем»<br>Упражняться в лежании на воде на спине; Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки».<br>- упр. «Мельница»;<br>- упр. «Поплавок»; |
|         |                             | Тема: «Брызги от фонтана»<br>Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. Выполнять скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.<br>-упр. «Фонтан»;<br>-упр. «Стираем, поласкаем белье»;<br>-свободная работа                 |
|         |                             | Тема: «Плывущий корабль»<br>Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.<br>Повторить выдох в воду.<br>ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях.<br>-упр. «Медуза»;<br>-упр. «Морская звезда»;                              |

**Дошкольная организация:**Актюбинский областной специальный (коррекционный)детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

**Группы дошкольной организации:** предшкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:**Январь

| Месяц  | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Январь | Физическая культура         | Тема:«Морское путешествие»<br>Диагностика результатов обучения. Проверка и умение плавания детей в бассейне.<br>ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях.                                                                                                                         |
|        |                             | Тема: «Найди клад»<br>Отрабатывать погружение в воду,с задержкой дыхания.Отрабатывать вдохи и выдохи в воду.Отрабатывать движение ног,лежа на спине в «стрелочке».                                                                                                                                |
|        |                             | Тема: «Морские звездочки»<br>Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине)ОФП.Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца.                                                        |
|        |                             | Тема:«Водоворот»<br>Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем. ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.<br>-упр. «Насос»;                        |
|        |                             | Тема:«Морской король»<br>ОФП.Отрабатывать дыхание. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.<br>Начать поэтапное обучение гребков на спине.<br>- упр. «Мельница»;<br>- упр. «Поплавок»;<br>- упр. «Достань предмет со дна»;<br>- свободная работа;» |

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Февраль

| Месяц   | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | Физическая культура         | Тема: «Гонки дельфинов»<br>Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры. ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.                                                                                                       |
|         |                             | Тема: «Пятнышки»<br>Отработка дыхания. Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.<br>Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.                                                       |
|         |                             | Тема: «Пушечное ядро»<br>Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.<br>Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.                                               |
|         |                             | Тема: «Кто дальше»<br>Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна. ОФП. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.<br>- упр. «Стрела»;<br>- упр. «Буксир»;<br>- упр. «Снайпер»;<br>- свободная работа; |

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Март

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март  | Физическая культура         | Тема: «Пятнышки с поплавком»<br>Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.<br>ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.                                                                              |
|       |                             | Тема: «Я плаваю»<br>Упражняться в скольжении на груди и на спине. ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.<br>- упр. «Стрела»;<br>- упр. «Кто дальше проплывет под водой»;<br>- упр. «Снайпер»;                                                                                  |
|       |                             | Тема: «Дельфины»<br>Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее. ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.<br>- упр. «Переправа»;<br>- упр. «Медуза»;                                                                      |
|       |                             | Тема: «Скользящая рыбка»<br>Отработка дыхания.<br>Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.<br>ОФП на суше.<br>Отработка гребка, с вдохом.<br>Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу (исправить ошибки). |

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: дошкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Апрель

| Месяц  | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | Физическая культура         | Тема: «Быстрые рыбки»<br>Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.                                                                                                                                                                                     |
|        |                             | Тема: «Рыбак, поймай рыбку»<br>Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног). ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).<br>- упр. «Я плыву»;<br>- упр. «Стрела на груди (на спине); |
|        |                             | Тема: «Охотник»<br>Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.<br>- упр. « Найди клад»;<br>- свободная работа;                                                                                        |
|        |                             | Тема: «Быстрая волна »<br>Отработка движений рук на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводной опорой и без). - упр. «Стрела»;<br>- упр. «Я плыву»;<br>- упр. « Винт»;<br>-свободная работа (с подвижной опорой и без).       |

Дошкольная организация: Актюбинский областной специальный (коррекционный) детский сад для детей с особыми образовательными потребностями.

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Улыбка», «Радуга», «Балакай», «Акбота», «Конжык»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Май

|     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май | Физическая культура | Тема: «Морской конек»<br>- упр. «Я плыву»;<br>- упр. «Винт»;<br>- свободная работа.                                                                                                                                                                                                                                |
|     |                     | Тема: «Морские препятствия»<br>Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине).<br>ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).<br>- упр. «Стрела на груди (на спине);<br>- упр. «Насос»;<br>- свободная работа; |
|     |                     | Тема: «Кто вперед»!<br>Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. ОФП. Отработка движений рук попеременно.<br>- упр. «Стрела»;<br>- упр. «Я плыву»;<br>- упр. «Винт»;<br>- свободная работа (с подвижной опорой и без).                                                                       |
|     |                     | Тема: «Морской узел»<br>Диагностика результатов обучения.<br>Проверка и умение плавания детей в бассейне.<br>- Упражнения на баланс тела<br>- Упражнения на скольжение<br>- Упражнения на координацию движений в воде                                                                                              |