



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 «Достық», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Сентябрь

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

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: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Октябрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Тема: «Внимательные рыбки» Приучать детей выполнять строго команду инструктора. Учить действовать по сигналу. Выполнение заданий в движении. - игра «Море волнуется» - игра «Досчитай до пяти» - свободное плавание
		Тема: «Веселые раки» Учить приседая опускать лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду. Обучить задержке дыхания. Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду. - упр. «Переправа»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание
		Тема: «Водолазы привет» Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком). Разучивание упражнения «Звездочка». Научить лежать на спине, на груди в горизонтальном положении. - упр. «Переправа»; - упр. «Крокодилы»;

		Тема «Море волнуется» Продолжать отрабатывать дыхание в воде. Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движениями ног, при положении лежа на спине, на груди. - упр. «Остуди чай»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Задержи дыхание»
--	--	---

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

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Ноябрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Тема: «Быстрая стрела» Обработка дыхания в воду. Упражнения для погружения, расслабления в воде. Отработка упражнения «Стрелочка» Учить скольжению по поверхности воды на спине, на груди, отталкиваясь от бортика - Упр. для погружении - упр. «Достань предмет со дна»;
		Тема: «Смелые ребята» Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Отработка прыжков в воду. Отработка упражнений для скольжения, с работой ног. Выполнение заданий в движении. - Упр. для погружении - упр. «Винт»
		Тема: «Удочка в неводе» Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании. Упражняться в скольжении с доской или мячом в руках. - упр. «Насос»; - упр. «Найди клад»

		Тема: «Веселые охотники» Закрепление навыка открывания глаз в воде с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Отрабатывать движения ног с доской или с мячом. - упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»
		Тема: «Морской прибой» Отработать скольжение на груди, на спине. ОФП. Выполнить вспомогательные упражнения для отработки гребка. - упр «Мельница» - упр «Насос»

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

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Декабрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Тема: «Поезд в тоннель» Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде. ОФП. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки. - упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа
	Тема: «На буксире мы плывем »	Тема: «На буксире мы плывем » 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». - упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»;

		Тема: «Брызги от фонтана» Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. Выполнять скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. -упр. «Фонтан»; -упр. «Стираем, поласкаем белье»; -свободная работа
		Тема: «Плывущий корабль» Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Повторить выдох в воду. ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. -упр. «Медуза»; -упр. «Морская звезда»;

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

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Январь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Тема: «Морское путешествие» Диагностика результатов обучения. Проверка и умение плавания детей в бассейне. ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях.
		Тема: «Найди клад» Отрабатывать погружение в воду, с задержкой дыхания. Отрабатывать вдохи и выдохи в воду. Отрабатывать движение ног, лежа на спине в «стрелочке». - упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа; «Море волнуется»

		Тема: «Морские звездочки» 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» 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. -упр. «Насос»;
		Тема:«Морской король» ОФП.Отрабатывать дыхание. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой. Начать поэтапное обучение гребков на спине. - упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободная работа;»

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

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план:Февраль

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Тема: «Гонки дельфинов» 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. - упр. «Стрела»; - упр. «Кто, лежа на спине перевернется»; - упр. «Торпеды»; -свободная работа;

		Тема: «Пятнышки » Отработка дыхания.Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками. «Охотники и утки»
		Тема:«Пушечное ядро» Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.
		Тема: «Кто дальше » 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. -упр. «Стрела»; - упр. «Буксир»;

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

Группы дошкольной организации: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план:Март

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Тема: «Пятнышки с поплавком» Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног. ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении. - упр. «Буксир»; - упр.» Кто дальше»;

		Тема: «Я плаваю» Упражняться в скольжении на груди и на спине. ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком. - упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; - упр. «Снайпер»; - свободная работа;
		Тема: «Дельфины» Упражняться в плавании на груди и на спине с подводной опорой и без нее. ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках. - упр. «Переправа»; - упр. «Медуза»; - свободная работа
		Тема: «Скользкая рыбка» Отработка дыхания. Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине. ОФП на суше. Отработка гребка, с вдохом. 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: предшкольные группы «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Апрель

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Тема: «Быстрые рыбки» Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений. - упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. «Снайпер»; - свободная работа;

		Тема: «Рыбак, поймай рыбку» 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). - упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; - упр. «Насос»; -свободная работа;
		Тема:«Охотник» 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. - упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. « Найди клад»; - свободная работа;
		Тема: «Быстрая волна » 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 подводящей опорой и без). - упр. «Стрела»; - упр. «Я плыву»; - упр. « Винт»; -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 «Достык», «Светлячок» детей с РАС.

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Май

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