

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Подснежник»

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»
№__ от «__» _____ 2024

Календарный план
образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»
(направление «плавание»)
(подготовительная к школе группа 6-7 лет)
на 2024-2025 учебный год

Направление: Физкультурно-спортивное

Вид деятельности: физическое развитие, плавание

Количество занятий в неделю: 2

Количество занятий в месяц: 8

Количество занятий в год: 66

Возраст: 6-7 лет

Последовательность проведения: в расписании занятий

УМК:

- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/ Под ред А.А. Чеменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. – 288 С.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.

«Четвертая волна»

6-7 лет

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей?», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
 - насухо вытираться; сушить волосы под феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Задачи	Занятия № 1—26	Занятия № 27-38	Занятия № 39-48	Занятие № 49-66
Обучающие	1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — в согласовании с дыханием. 3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. 4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин. 5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки — брасс, ноги — кроль; руки — дельфин, ноги — кроль)	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	1. Обучение плаванию под водой. 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Улучшение подвижности грудной клетки. 3. Увеличение резервных возможностей дыхания	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

График прохождения учебного материала (6-7 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ недели																																	
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
1	Вводная беседа, ТБ, зна- комство с РППС бассейна	+	+	+	+					+																									
2	ОРУ		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
3	Специальные упражнения									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (передвижение, скольжение, дыхание)									-	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
5	Совершенствование дви- жений ног в плавании спо- собом кроль на груди, спине									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+		+		+									
6	Закрепление и совершен- ствование движений рук в плавании способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — в согласовании с дыханием									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
7	Закрепление и совершен- ствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной коор- динации									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
8	Закрепление и совершен- ствование навыка плавания комбинированными спо- собами (руки брасс, ноги кроль; руки дельфин, ноги кроль) в согласовании с дыханием									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+					+	+								
9	Изучение движений ног способом брасс														+	+	+								+										
10	Обучение плаванию спо- собом брасс в полной коор- динации															+			+	+		+			+	+	+								
11	Дальнейшее обучение пла- ванию при помощи движе- ний ног способом дельфин										+		+	+										+											
12	Обучение плаванию спосо- бом дельфин в полной координации														+	+					+			+		+	+								
13	Обучение плаванию под водой																				+	+													
14	Обучение приемам самопо- мощи и помощи тонущему																							+	+										
15	Развитие физических ка- честв									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
16	Игры, эстафеты в воде									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
17	Индивидуальная работа									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+								
18	Игровое занятие							+										+					+					+							
19	Тестирование					+	+	+																					+	+	+				

