

**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»)**  
**(средняя группа 4-5 лет)**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Направление:** Физкультурно-спортивное

**Вид деятельности:** физическое развитие, плавание

**Количество занятий в неделю:** 1

**Количество занятий в месяц:** 4

**Количество занятий в год:** 33

**Возраст:** 4-5 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.

## **«Вторая волна»**

**4-5 лет**

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

#### **Упражнения и игры**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открытием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

### **Раздел «Здоровье»**

#### **Задачи**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем; — последовательно вытирать части тела.

№ задачи	Занятия № 1-13	Занятия № 14-18	Занятия № 19-23	Занятие № 24-33
Обучающие	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоха в воду	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2. Обучение скольжению на груди, спине. 3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. 4. Закрепление пройденного материала	1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль). 4. Совершенствование изученных упражнений	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки

## График прохождения учебного материала (4-5 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, знакомство с бассейном	+	+	+	+																													
2	ОРУ					+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения									+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
4	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад									+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
5	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием									+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
6	Погружение в воду с открыванием глаз под водой									+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
7	Выдохи в воду									+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине									+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
	— в согласовании с дыханием															+	+		+	+	+	+		+	+	+	+							
9	Лежание на воде, держась за опору									+																								
10	Лежание на воде без опоры: — на груди										+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+									
	— на спине											+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+	+							
11	Скольжение на груди;														+		+		+	+	+	+		+	+	+	+							
	— на спине															+	+		+	+	+	+		+	+	+	+							
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед																			+	+	+		+	+	+	+							
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль																			+	+	+		+	+	+	+							
14	Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс														+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+							

п/п	Содержание занятий	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
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания																					+		+	+	+	+							
16	Развитие физических качеств									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+							
17	Игры в воде								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
18	Индивидуальная работа									+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+							
19	Игровое занятие								+									+					+					+						
20	Тестирование					+	+	+																					+	+	+			