

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 «Подснежник», г. Краснокаменск

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
\_\_\_\_\_ Балицкая М.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» августа 2020 г.

**Перспективное планирование совместно-партнерской деятельности  
по физическому развитию (тематический блок «Плавание»)  
старшая группа**

Составил:  
инструктор по ФПсОП  
Козлова О.А.

г. Краснокаменск, 2020 г.

**Направление:****Вид деятельности:** физическое развитие (тематический блок «Плавание»)**Длительность занятия:** 25 минут**Количество занятий в неделю:** 2**Количество занятий в месяц:** 8**Количество занятий в год:** 72**Последовательность проведения:** в расписании совместно-партнерской деятельности**УМК:** Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г; Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.**Программные задачи для старшей группы:****Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

**Образовательные:**

- обучать плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания);
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде

**Средств обучения плаванию****1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

**2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:***

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

**3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:***

- движение рук и ног;

- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### **4. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки ногами вперед.

#### **5. Игры и игровые упражнения способствующие:**

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

#### **Последовательность освоения техники плавания:**

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

#### **Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:**

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.</li> <li>2. Ознакомить с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать иллюстрации).</li> <li>3. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой.</li> <li>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.</li> <li>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</li> </ol>	<p>Диагностические обследования на конец учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежание на груди;</li> <li>2. Лежание на спине</li> </ol>	<p>Диагностические обследования на конец учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение в воду с задержкой дыхания «Поплавок»;</li> <li>2. Выдох в воду</li> </ol>
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
	В воде комплекс упражнений №1	В воде комплекс упражнений №2		
	Подвижная игра: «Невод»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»		
Октябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой.</li> <li>2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки.</li> <li>3. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.</li> <li>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.</li> <li>3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</li> <li>4. Активизировать внимание детей.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох.</li> <li>2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди.</li> <li>3. Разучивать движения ногами.</li> </ol>
	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №6
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
	Подвижная игра: «Сердитая рыбка»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Карусели», «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Медвежонок Умка и рыбки»

Ноябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.</li> <li>2. Воспитывать инициативу и находчивость.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком.</li> <li>2. Ознакомить с движениями ног в скольжении.</li> <li>3. Отрабатывать согласованность действий.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.</li> <li>2. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить детей скольжению на груди.</li> <li>2. Ознакомить со скольжением на спине.</li> <li>3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</li> <li>4. Воспитывать организованность.</li> </ol>
	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Жучок-паучок»	Подвижная игра: «Карасик и щука»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Хоровод»
Декабрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.</li> <li>2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.</li> <li>3. Воспитывать смелость, настойчивость.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать.</li> <li>2. Упражнять в выдохе в воду во время скольжения на груди.</li> <li>3. Воспитывать смелость, настойчивость.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить всплывать и лежать на спине.</li> <li>2. Подготавливать к разучиванию движений руками.</li> <li>3. Приучать ориентироваться во время движения в воде.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в всплывании и лежании на спине.</li> <li>2. Подготавливать к разучиванию движений руками.</li> <li>3. Упражнять в ориентировке во время движения в воде.</li> </ol>
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Оса»	Подвижная игра: «Оса»
Январь			<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду.</li> <li>2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.</li> <li>3. Формировать навыки лежания на спине.</li> <li>4. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду.</li> <li>2. Совершенствовать движения прямыми ногами, как при способе кроль.</li> <li>3. Упражнять в лежании на спине.</li> </ol>

			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
<b>Февраль</b>	Задачи: 1. Разучивать скольжение на спине. 2. Ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на спине. 2. Совершенствовать движения ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	Задачи: 1. Совершенствовать скольжение (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Упражнять в сочетании вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Воспитывать самостоятельность, смелость.
	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №15
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Водолазы»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
<b>Март</b>	Задачи: 1. Закрепить навык открывания глаз в воде. 2. Показать скольжение с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Задачи: 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.	Задачи: 1. Совершенствовать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Упражнять в передвижении по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.
	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №17	ОРУ на суше комплекс №17
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Водолаз»	Подвижная игра: «Щука»	Подвижная игра: «Катание на кругах»	Подвижная игра: «Смелые ребята»

<b>Апрель</b>	Задачи: 1. Разучивать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Учить скольжению на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Задачи: 1. Совершенствовать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Задачи: 1. Учить плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Упражнять в скольжении на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Задачи: 1. Упражнять в плавании на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Совершенствовать скольжение на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.
	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №19	ОРУ на суше комплекс №19
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Фонтан»	Подвижная игра: «Море волнуется»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
<b>Май</b>	Задачи: 1. Ознакомить с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Учить скольжению с гребковыми движениями рук.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Упражнять в скольжении с гребковыми движениями рук.	Диагностические обследования на конец учебного года.  Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года.  Критерии: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания «Поплавок»; 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №20	ОРУ на суше комплекс №20		
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Зеркальце»	Подвижные игры: «Водолазы»		