

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»)
средняя группа**

Составил:
инструктор по ФПсОП
Козлова О.А.

г. Краснокаменск, 2020 г.

Направление:**Вид деятельности:** физическое развитие (тематический блок «Плавание»)**Длительность занятия:** 20 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 средней 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:

- формировать умения и навыки, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду);
- 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	Задачи: 1. Рассказать детям о пользе плавания. 2. Ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	Задачи: 1. Рассказать детям о свойствах воды. 2. Ознакомить с правилами поведения в воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 2. Выдох в воду
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
		В воде комплекс упражнений №2		
Октябрь	Задачи: 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	Задачи: 1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	Задачи: 1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	Задачи: 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.
	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: «Солнышко и дождик»	Подвижная игра: свободные игры с игрушками	Подвижная игра: «Хоровод», игры с игрушками	Подвижная игра: «Лодочки плывут», игры с игрушками
Ноябрь	Задачи: 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Упражнять в выполнении движений парами. 4. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	Задачи: 1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде). 2. Упражнять в различных движениях в воде; ходьбе, беге, прыжках. 3. Приучать передвигаться организованно.	Задачи: 1. Осваивать вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде. 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	Задачи: 1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду. 2. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.
	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: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Кораблики»
Декабрь	Задачи: 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками. 2. Упражнять в выполнении энергичных движений в воде руками.	Задачи: 1. Упражнять в погружении лица в воду, не вытирать его руками. 2. Совершенствовать выполнение энергичных движений в воде руками.	Задачи: 1. Упражнять в погружении в воду с головой. 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	Задачи: 1. Продолжать упражнять в погружении в воду с головой. 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох.
	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: «Найди свой домик»	Подвижная игра: «Найди свой домик»	Подвижная игра: «Переправа»	Подвижная игра: «Переправа»
Январь			Задачи: 1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	Задачи: 1. Упражнять в умении делать выдох в воду. 2. упражнять в выполнении энергичных движений руками в воде. 3. Продолжать воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Карусели»
Февраль	Задачи: 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Ознакомить с упражнением — вращательные движения рук (на суше) 3. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	Задачи: 1. Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Упражнять во вращательных движениях рук (на суше) 3. Продолжать приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	Задачи: 1. Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.	Задачи: 1. Упражнять в выполнении движений в воде парами, держась за руки. 2. Продолжать упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.
	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: «Спрячемся под воду»	Подвижная игра: «Спрячемся под воду»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Найди себе пару»
Март	Задачи: 1. Научить всплывать и лежать на воде. 2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию 3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	Задачи: 1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в всплывании 3. Продолжать добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	Задачи: 1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.	Задачи: 1. Совершенствовать выполнение погружения с выдохом в воду. 3. Продолжать приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.
	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: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Переправа»	Подвижная игра: «Переправа»
Апрель	Задачи: 1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде. 2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.	Задачи: 1. Упражнять в открывании глаз в воде. 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде. 3. Продолжать воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.	Задачи: 1. Ознакомить со скольжением на груди. 2. Формировать умение открывать глаза в воде. 3. Активно выполнять задания инструктора.	Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Продолжать формировать умение открывать глаза 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: «Пузыри», «Ледокол»	Подвижная игра: «Медуза», «Ледокол»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Найди себе пару»
Май	Задачи: 1. Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине. 3. Добиваться самостоятельности и активности детей.	Задачи: 1. Продолжать упражнять детей в скольжении на груди. 2. Упражнять в всплывании, лежании и скольжении на спине. 3. Продолжать добиваться самостоятельности и активности детей.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Лежание на груди; 2. Лежание на спине	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 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: «Достань игрушку»	Подвижные игры: «Найди себе пару»		