

ПРИНЯТ:

На педагогическом совете

МКДОУ д/с № 184


Протокол № 1

от 03 сентябрь 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий


МКДОУ д/с № 184

 С.И. Нестерова

Приказ № 75аг от 03.09 2020г.

***Годовой план работы  
по физической культуре (плавание)  
на 2020-2021 учебный год***

Инструктор по  
Физической культуре (плавание)  
Кислова Ульяна Борисовна

05 03 21 



## **Цель**

Ведущая цель - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

## **Задачи**

### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- 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 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.

## Образовательная деятельность (перспективное планирование)

### Младшая группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.</li><li>2. Обучать элементарным ОРУ на суше.</li><li>3. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).</li><li>4. Провести мониторинг плавательных способностей детей.</li><li>5. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.</li><li>6. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).</li><li>7. Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.</li></ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Учить безбоязненно, относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).</li><li>2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.</li><li>3. Создать представление о движении ног способом кроль.</li><li>4. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.</li><li>5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).</li><li>6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.</li></ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.</li><li>2. Учить не бояться опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).</li><li>3. Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.</li><li>4. Закрепить правила поведения в воде.</li></ol>

	<p>5. Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).</p> <p>6. Развивать координацию движений.</p> <p>7. Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.</p>
Январь	<p>1. Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.</p> <p>2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.</p> <p>3. Приучать смело, погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.</p> <p>4. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.</p> <p>5. Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.</p>
Февраль	<p>1. Закрепить навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучение выдоху в воду.</p> <p>2. Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.</p> <p>3. Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.</p> <p>4. Учить лежать на спине.</p> <p>5. Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.</p> <p>6. Воспитывать самостоятельность, внимательность.</p>
Март	<p>1. Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.</p> <p>2. Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).</p> <p>3. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплытию.</p> <p>4. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках – игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.</p> <p>5. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.</p> <p>6. Развивать быстроту.</p>
Апрель	<p>1. Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).</p> <p>2. Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.</p> <p>4. Ознакомить (дать представление) с гребковым</p>

	<p>движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>5. Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде.</p> <p>6. Развивать силу и уверенность.</p> <p>7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.</p>

### Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	<p>1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.</p> <p>2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.</p> <p>3. Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p> <p>4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.</p> <p>6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, на спине) без опоры.</p> <p>7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p>
Октябрь	<p>1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).</p> <p>2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений или способом кроль.</p> <p>3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> <p>6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.</p>
	<p>1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.</p> <p>2. Ознакомить (дать представление) с гребковыми</p>

Ноябрь	<p>движениями рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>3. Продолжать учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой способом кроль.</p> <p>4. Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>5. Развивать быстроту.</p> <p>6. Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>
Декабрь	<p>1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.</p> <p>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.</p>
Январь	<p>1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.</p> <p>4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> <p>6. Воспитывать смелость, внимательность.</p>
Февраль	<p>1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</p> <p>2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.</p> <p>3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).</p> <p>4. Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.</p> <p>7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность</p>

	действий. 8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
Март	1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воде во время скольжения. 3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской). 4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. 5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. 6. Развивать координацию движений. 7. Воспитывать организованность и дисциплинированность.
Апрель	1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»). 2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. 3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений). 5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать в воде глаза, делать полный выдох в воду. 6. Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. 7. Развивать быстроту.
Май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

### Старшая и подготовительная группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	1. Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее – руки «стрелочкой»). Отрабатывать

	<p>правильность движений ног способом кроль на груди и спине.</p> <p>4. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.</p> <p>5. Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p> <p>6. Воспитывать положительное отношение к занятиям.</p>
Октябрь	<p>1. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.</p> <p>2. Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и на спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).</p> <p>3. Учить движению рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>5. Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>6. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.</p>
Ноябрь	<p>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>4. Учить движению рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>6. Развивать выносливость.</p> <p>7. Воспитывать организованность, внимательность.</p>
Декабрь	<p>1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>5. Ознакомить с движением рук способом брасс.</p>
Январь	<p>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, передвигаться и ориентироваться под водой.</p>



	<p>2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).</p> <p>3. Учить движениям рук способом брасс.</p> <p>4. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>6. Развивать координацию движений.</p>
Февраль	<p>1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).</p> <p>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.</p> <p>5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.</p> <p>6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
Март	<p>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.</p> <p>3. Развивать силу, выносливость, быстроту.</p> <p>4. Воспитывать инициативу и находчивость.</p>
Апрель	<p>1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.</p> <p>4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей .</p>

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

Ведущие цели взаимодействия дошкольной организации с семьей - создание в дошкольной организации необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников за сохранность здоровья детей, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

<b>Работа с родителями</b>	
<b>Сентябрь</b>	Консультация «Водобоязнь. Что делать?» выступления на родительских собраниях.
<b>Октябрь</b>	Консультация «Учимся плавать» Индивидуальная работа по запросу родителей.
<b>Декабрь</b>	Консультация «Обучение детей спортивным играм и упражнениям». Индивидуальная работа по запросу родителей.
<b>Февраль</b>	Познакомить родителей с результатами диагностики овладения детьми плавательными умениями и навыками. Индивидуальная работа по запросу родителей.
<b>Март</b>	Консультация «Коррекция нарушений осанки средствами плавания». Индивидуальная работа по запросу родителей.
<b>Апрель</b>	Групповое родительское собрание «Чему мы научились» Индивидуальная работа по запросу родителей.
<b>Май</b>	Познакомить родителей с результатами диагностики овладения детьми плавательными умениями и навыками.

## План работы по самообразованию

Изучение нормативных документов: Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ, СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС дошкольного образования	В течение года	Выдержки из документов Список источников
1. Участие в общем родительском собрании "Здоровьесберегающие технологии "	Сентябрь	Доклад презентация
2. Размещение консультаций на стенде, сайте	В течение года	Статья на сайте, стенде
4. Перспективный план для развития двигательной активности у детей дошкольного возраста	В течение года	
5. Организация семинаров, практических занятий для родителей по проблемам с плаванием	В течение года	Перспективный план
6. Проведение физкультурных досугов, праздников с родителями	В течение года	Индивидуальные беседы, консультации, физкультурные занятия с участием родителей
7. Систематизация материалов и определение перспектив на следующий год	В течение года	Физкультурные досуги, спортивные праздники Предоставление практического материала
8. Отчет по работе	май	Отчет по итогам деятельности за год

