



Выписка из Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению детей дошкольного возраста плаванию

**Учебный план и календарный учебный график по
реализуемой программе**

Учебный план

Продолжительность дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц занятия (часов)	Кол-во часов в год	Длительность занятий	Количество детей
младшие	1	4з(1.67 ч)	18.37 ч	20мин	6-8
средние	1	4з(1.67 ч)	18.37 ч	20мин	6-10
старшие	1	4з(2ч)	22 ч	30мин.	6-10
подготовит.	1	4(2ч)	22 ч	30мин	6-10

Всего в год 44 занятия, 11 месяцев.



Календарный учебный план для младших групп

	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне». Период адаптации. 1.Учить не бояться входить в воду ,играть и плескаться в ней. 2.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.	-ходьба -бег -приседания Игры: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик»	1,67
С Е Н Т.	Период адаптации. 1.Учить не бояться входить в воду ,играть и плескаться в ней. 2.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.	-ходьба -бег -приседания Игры: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик»	1,67
О К Т Я Б Р Ь	Период адаптации 1.Учить не бояться входить в воду ,играть и плескаться в ней. 2.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.	-ходьба -бег -приседания Игры: «Солнышко и дождик» «Фонтан» «Кораблики» «Волны на море»	1,67
Н О Я Б Р Ь	1.Продолжить учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь ,разгребая воду руками.	-ходьба -бег -подскоки -приседания(до носа, до глаз) -упр. «Дождик» -упр. «Поймай воду» Игры: «Солнышко и дождик» «Лодочки плывут» «Карусели» «Рыбки резвятся» «Принеси мяч»	1,67
Д Е К А Б Р Ь	1.Учить детей смело входить в воду ,самостоятельно окунаться ,не бояться воды. 2.Продолжить учить погружать лицо в воду (до носа ,до глаз)	-ходьба -бег -приседания -упр. «Дождик» -упр. «Поймай воду» -упр. «Водичка ,водичка умой мое личико.». Игры:«Цапля и лягушки» «Найди клад» «Найди пару» «Сделай ямку» «Щука»	1,67



Я Н В А Р Ь	1.Продолжить учить погружать лицо в воду. 2. Учить не бояться брызг. 3. Учить делать выдох в воду.	-ходьба -бег -приседания -упр. «Фонтан» -упр. «У кого больше пузырей» -упр.подуй на мячик Игры: «Кто быстрее?»,«Фонтан» «Найди клад» «Карусели» «Морской еж»	1,67
Ф Е В Р А Л Ь	1.Продолжить учить делать выдох в воду. 2. Продолжить учить опускать лицо в воду на задержке дыхания.	-ходьба -бег -подскоки -упр. «Пузыри» -упр. «Мы водичку не боимся и собою мы гордимся» Игры «Цапля и лягушки» «Фонтан» «Пузырь» «Водолазы» «Морской еж»	1,67
М А Р Т	1.Учить выполнять упражнения в парах. 2.Учить всплывать и лежать на воде с предметом. 3.Продолжить учить погружаться в воду с головой.	-ходьба -бег -упр. «Пузыри» -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» -упр. «Крокодил на прогулке» -упр. «Фонтан» Игры: «Найди себе пару» «Солнышко и дождик» «Найди клад» «Карусели» «Медвежонок Умка и рыбки»	1,67
А П Р Е Л Ь	1.Закрепить навык погружения лица в воду на задержке дыхания. 2.Продолжить учить всплывать и лежать на воде. 3.Формировать умение открывать глаза в воде.	-ходьба -бег -упр. «Крокодил» -упр. «Крокодил на прогулке» -упр. «Насос» -упр. «Посмотри под воду» Игры «Пузыри» «Найди себе пару» «Морской еж» «Цапля и лягушки»	1,67



		«Найди клад»	
М А Й	1.Воспитывать уверенность в своих силах. 2.Закрепить умения и навыки детей.	-упр.с предметами и игрушками Игры по желанию детей.	1,67
И ю н ь	1.Воспитывать уверенность в своих силах. 2.Закрепить умения и навыки детей.	Свободное плавание. Игры по желанию детей.	1,67

Календарный учебный план для средних групп

	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне» 1.Учить детей уверенно входить в воду и окунаться с головой. 2.Учить передвигаться по дну бассейна парами, держась за руки.	-ходьба -бег -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» Игры: «Достань игрушку» «Маленькие ножки»	1,67
С Е Н Т Я Б Р ь	1.Учить детей уверенно входить в воду и окунаться с головой. 2.Учить передвигаться по дну бассейна парами, держась за руки.	-ходьба -бег -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» Игры: «Достань игрушку» «Маленькие ножки»	1,67
О К Т Я Б Р ь	1.Учить детей уверенно входить в воду и окунаться с головой. 2.Учить передвигаться парами, держась за руки. 3.Воспитывать смелость.	-ходьба -бег -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» -упр. «Ледокол» Игры: «Сердитая рыбка» «Догоните меня» «Найди себе пару» «Достань игрушку» «Маленькие ножки»	1,67
Н О Я Б Р ь	1.Продолжить учить детей не бояться погружаться в воду ,не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2.Учить делать выдох в воду. 3.Учить лежать на воде с досочкой .	-ходьба -бег -приседания до носа, до глаз ,с головой -упр. «Воронка» -упр. «Пузыри» -упр. «Островки» -упр. «Покажи пятки» Игры: «Водолазы»	1,67



		«Карусели» «Лодочки плывут» «Жучок-паучок» «Цапля и лягушки»	
Д Е К А Б Р Ь	1.Продолжить учить делать выдох в воду. 2.Продолжить учить лежать на воде с предметом и без предмета. 3.Воспитывать внимание и смелость .	-ходьба -бег -приседания -упр. «Пузыри» -упр. «Подуй на шарик» -упр. «Звезда» -упр.с досочкой и мячом Игры: «Медвежонок Умка и рыбки» «Сердитая рыбка» «Фонтан» «Спрячемся под воду» «У кого больше пузырей» «Хоровод»	1,67
Я Н В А Р Ь	1.Учить отталкиваться от бортика и скользить по воде с предметом. 2.Продолжить формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 3.Познакомить с попеременной работой ног.	-ходьба -бег -приседания -упр.с досочкой , с мячом -упр. «Звезда» -упр. «Поплавок» -упр. «Фонтан» Игры: «Кораблики» «Поезд идет в тоннель» «Водолазы» «Морской еж» «У кого больше пузырей» «Фонтан»	1,67
Ф Е В Р А Л Ь	1.Продолжить учить выполнять скольжение по воде на груди с предметом и без предмета. 2.Продолжить учить погружаться в воду с головой ,делать выдох и открывать глаза под водой. 3.Воспитывать внимание и учить действовать по сигналу.	-ходьба -бег -приседания -упр.с досочкой ,с мячом Игры: «Сердитая рыбка» «Морской бой» «Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик»	1,67
М А Р Т	1.Учить детей всплывать и лежать на воде на груди и на спине. 2.Учить плавать с попеременной	-упр. с досочкой , с предметами и игрушками Игры: «Сердитая	1,67



	работой ног на груди с предметом в руках. 3.Воспитывать внимательность и смелость.	рыбка» «Морской бой» «Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик»	
А П Р Е Л Ь	1.Продолжить учить плавать на груди с предметом в руках и с попеременной работой ног. 2.Познакомить со скольжением на спине с предметом. 3.Воспитывать ловкость ,смелость и ориентировку в воде.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Звезда» -упр. «Поплавок» -упр. «Медуза» Игры: «Сердитая рыбка» «Морской бой» «Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик»	1,67
М А Й	1.Воспитывать ориентировку в воде ,учить действовать организованно. Диагностика.	- упр. с предметами и игрушками Игры:«Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик	1,67
И Ю Н Ь	1.Воспитывать ориентировку в воде	Игры по желанию детей	1,67

Календарный учебный план для старших групп

	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне» 1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться под воду и открывать глаза в ней ,не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Крокодил» Игры: «Морской бой» «Спрячемся под воду»	2
С Е Н Т Я Б Р	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться под воду и открывать глаза в ней ,не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Крокодил» Игры: «Морской бой» «Спрячемся под воду»	2



Б			
О К Т Я Б Р Б	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться под воду и открывать глаза в ней ,не бояться брызг и не вытирать лицо руками. 3.Воспитывать ловкость и смелость.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Крокодил» -упр. «Фонтан» -упр. «Поплавок» Игры:«Морской бой» «Спрячемся под воду» «Морской еж» «Кто выше» «Кто быстрее»	2
Н О Я Б Р Б	1.Учить выдох в воду. 2.Учить лежать на воде на груди и на спине(с предметом). 3.Воспитывать смелость и внимательность.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Поплавок» -упр. «Пузыри» -упр. «Звезда» Игры: «Сердитая рыбка» «Невод» «Коробочка» «Смелые ребята» «Морской бой»	2
Д Е К А Б Р Б	1.Продолжить учить лежать на груди и на спине. 2.Учить скольжению по воде с предметом на груди и на спине. 3.Учить сочетать скольжение на груди с выдохом в воду.	-ходьба -бег - приседания -упр. «Стрела» -упр «Поплавок» -упр. «Звезда» -упр. «Медуза» 1. «Поезд едет в тоннель» 2. «Караси и щука» 3. «Водное поло» 4. «Водолазы» 5. «Веселые ребята»	2
Я Н В А Р Б	1.Учить выполнять вдох и выдох в воду с поворотом головы стоя на месте. 2. Продолжить учить скольжение по воде на груди и на спине. 3.Воспитывать внимание и смелость.	-ходьба -бег -приседания -упр. «Стрела» -упр. «Поплавок» -упр. «Звезда» Игры: «Пятнашки с поплавком» «Караси и щука» «Невод» «Водолазы» «Морской еж»	2
Ф	1.Учить скольжению на	-ходьба	2



Е В Р А Л Ь	грудь и на спине с попеременной работой ног. 2.Продолжить учить выполнять вдох и выдох в воду с поворотом головы. 3.Воспитывать самостоятельность и внимание.	-бег -упр. «Торпеда» -упр. «Стрела» -упр. «Поплавок» -упр. «Винт» -упр. «Медуза» Игры: «Водное поло» «Подводные лодки» «Хвост дракона» «У кого больше пузырей?» «Морской еж»	
М А Р Т	1. Продолжить учить скольжение на груди и на спине с работой ног. 2.Учить работе рук способом «кроль». 3.Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» -упр. «Винт» -упр. «Поплавок» Игры: «Караси и щука» «Рыбаки и рыбки» «Водолазы» «Морской еж» «Сердитая рыбка»	2
А П Р Е Л Ь	1.Учить сочетать работу рук и ног ,как при плавании способом «кроль». 2.Воспитывать организованность ,внимание и уверенность в своих силах.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» -упр. «Акула» -упр. «Стрелочка» с разным положением рук Игры: «Рыбаки и рыбки» «Водолазы» «Невод» «Веселые ребята» «Карусели»	2
М А Й	1.Развитие скоростных способностей. Диагностика.	Игры по желанию детей.	2
И Ю Н Ь	1.Воспитывать организованность ,внимание и уверенность в своих силах	Игры по желанию детей.	2

Календарный учебный план для подготовительных групп

	Задачи	Упражнения и	Количество
--	--------	--------------	------------



		подвижные игры	часов
А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне» 1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться и открывать глаза под водой. 3.Проверить навыки и умения плавания в воде.	-ходьба -бег -подскоки -прыжки -погружения до глаз ,до носа ,с головой Игры: «Кто быстрее?», «Морской бой»	2
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться и открывать глаза под водой. 3.Проверить навыки и умения плавания в воде.	-ходьба -бег -подскоки -прыжки -погружения до глаз ,до носа ,с головой Игры: «Кто быстрее?» «Морской бой»	2
О К Т Я Б Р Ь	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться и открывать глаза под водой. 3.Проверить навыки и умения плавания в воде.	-ходьба -бег -подскоки -прыжки -погружения до глаз ,до носа ,с головой. Игры:«Спрячемся под воду» «Водолазы» «Морской еж»	2
Н О Я Б Р Ь	1.Учить лежать на воде на груди и на спине. 2.Учить скольжению на груди и на спине с предметом. 3.Учить выдох в воду с поворотом головы.	-ходьба -бег -упр. «Звезда» -упр. «Стрела» -упр. «Поплавок» -упр. «Пузыри» -упр. «Мельница» Игры: «Охотники и утки» «Невод» «Сердитая рыбка» «Пятнашки с поплавком» «Кто дальше?»	2
Д Е К А Б Р Ь	1.Учить скольжению на груди и на спине с попеременной работой ног. 2.Учить сочетать работу рук «кроль» с вдохом и выдохом в воду(на месте). 3.Воспитывать внимание и самостоятельность.	-ходьба -бег -упр. «Стрела» -упр. «Торпеда» -упр. «Поплавок» -упр. «Мельница» Игры:«Туннель» «Караси и щука» «На буксире»	2



		«Нырни в обруч» «Водолазы» «Сердитая рыбка»	
Я Н В А Р Б	1.Продолжить учить сочетать работу рук «кроль» с дыханием стоя на месте и в движении. 2.Учить нырять под воду. 3.Воспитывать ловкость и находчивость.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» - упр. «Поплавок» -упр. «Винт» Игры: «Водолазы» «Подводные лодки» «Морской еж» «Пятнашки с поплавком»	2
Ф Е В Р А Л Б	1.Учить сочетать работу рук ,ног и дыхания ,как при плавании способом «кроль». 2.Продолжить учить выполнять долгий и продолжительный выдох. 3.Воспитывать силу воли и внимание.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» -упр. «Поплавок» -упр. «Акула» -упр. «Медуза» Игры:«Водное поло» «Хвост дракона» «Подводные лодки» «Покажи пятки» «Сердитая рыбка»	2
М А Р Т	1.Продолжить учить плавать способом «кроль» на груди и на спине. 2.Закрепить умение выполнять долгий и продолжительный выдох. 3.Воспитывать смелость ,внимание и самостоятельность.	-ходьба -бег -упр. «Торпеда» -упр. «Мельница» -упр. «Винт» -упр. «Кто дольше просидит под водой?» Игры: «Морской еж» «Рыбак и рыбки» «Поднырни» «Водолазы» «Тоннель»	2
А П Р Е Л Б	1.Продолжить учить плавать способом «кроль» на груди и на спине. 2.Познакомить с другими способами плавания(«басс», «дельфин»).	-ходьба -бег -упр. «Торпеда» -упр. «Мельница» -упр. «Поплавок» -упр. «Акула» Игры: «Хвост дракона» «Чье звено быстрее соберется?» «Подводные лодки» «Водолазы»	2
М А	1.Развитие скоростно-силовых способностей детей.	Игры по желанию детей.	2



Й	Диагностика.		
И Ю Н Ь	1.Развитие скоростно-силовых способностей детей	Игры по желанию детей.	2

Заведующий МБДОУ _____ О.А. Попова

Идентификатор документа 4e8ad61f-9c0a-4ea5-8a4b-0fd5d1ff8c0a



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - ДЕТСКИЙ САД № 284 "ВДОХНОВЕНИЕ" Попова Ольга Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ	 Не требуется для подписания	00A60FFB1667AD1341156C40B1298A7193 с 22.09.2023 08:55 по 15.12.2024 08:55 GMT+03:00	07.10.2024 07:30 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - ДЕТСКИЙ САД № 284 "ВДОХНОВЕНИЕ" Попова Ольга Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ	 Не требуется для подписания	00A60FFB1667AD1341156C40B1298A7193 с 22.09.2023 08:55 по 15.12.2024 08:55 GMT+03:00	07.10.2024 07:31 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа