

Бекітемін  
«Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы  
балалар жанын» коммуналдық  
мекеніктік мекемесінің менгерушісі  
А.О.Сеитова  
2025-2026 оқ.ж.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора по плаванию Рахметовой С.К.  
на 2025-2026 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания  
и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения.**

**Дошкольная организация:** Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

**Группа:** предшкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:** Сентябрь 2025 год.

| Месяц    | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Физическое воспитание.      | Тема: «Диагностика»<br>Проверка и умение плавания детей в бассейне.<br>Уровень развития основных навыков оценивается с помощью тестирования плавательных умений             |
|          |                             | Тема: «Знакомство с бассейном» Ознакомить с помещением бассейна и правилами поведения в нем.<br>«Соберем рыбку в бассейн».<br>Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. |

*Рахметова С.К.*

|  |                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Физическое воспитание. | Тема: «Как интересно, весело в бассейне».<br>Спускаться в воду по лестнке с поддержкой. Научить пользоваться поддерживающими плавательными средствами.<br>- Подвижные игры :<br>«Попади в цель».<br>«Карусели»<br>«Веселые раки» |
|  |                        | Тема: «Веселые раки».<br>Ходьба в воде с поддержкой об бортик.<br>Окунаться вместе с инструктором.<br>Игры:<br>«Умойся»<br>«Мельница»<br>«Попади в цель»                                                                         |

**Дошкольная организация:** Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

**Группа:** дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:** Октябрь 2025 год

| Месяц   | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | Физическое воспитание.      | Тема: «Внимательные рыбки»<br>Выполнять упражнения на растяжку. Выполнение разминочных упражнений.<br>Формировать правильное стояние, осанку, ходьбу и сидение.<br>Игры:<br>«Остуди чай»<br>«Задержи дыхание» |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Тема: «Водолазы вперед»<br/>         Выполнять упражнения на растяжку. Выполнение разминочных упражнений.<br/>         Формировать правильное стояние, осанку, ходьбу и сидение.<br/>         «Остуди чай»<br/>         «Задержи дыхание»</p>                                            |
|  |  | <p>Тема: «Море волнуется»<br/>         Развивать навыки выполнения на координацию.<br/>         Отрабатывать дыхание на суше.<br/>         Приучать детей строго выполнять команду инструктора»<br/>         Игры:<br/>         «Найди свой домик».<br/>         «Попади в цель»</p>        |
|  |  | <p>Тема: «Ловкая, быстрая рыбка»<br/>         Развивать навыки выполнения на координацию.<br/>         Отрабатывать дыхание на суше.<br/>         Приучать детей строго выполнять команду инструктора»<br/>         Игры:<br/>         «Найди свой домик».<br/>         «Попади в цель»</p> |
|  |  | <p>Тема: «Водные пузыри»<br/>         ОФП на суше.<br/>         Отработать дыхание. Дыхательная гимнастика.<br/>         Комплексная разминка.<br/>         Игры:<br/>         «Переправа»<br/>         «Винт»<br/>         «Медуза»</p>                                                    |

Меллаж  
 5

Дошкольная организация: Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

Группа: дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Ноябрь 2025 год

| Месяц  | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                              |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь | Физическое воспитание.      | Тема: «Быстрая стрела»<br>Учить ребенка безбоязненно заходить в воду.<br>Игры:<br>«Ковшик»<br>«Дождик»                                          |
|        |                             | Тема: «Смелые ребята»<br>Приучать ребенка не бояться брызг.<br>«Дождик»<br>«Живая игрушка»                                                      |
|        |                             | Тема: «Удочка в неводе».<br>Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях.<br>Игры:<br>«Море волнуется»<br>«Чистюля»       |
|        |                             | Тема: «Веселые охотники»<br>Учить, приседая, опускать лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погружаясь в воду.<br>«Чистюля»<br>«Пузыри» |

Оформлено  
И

Дошкольная организация: Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

Группа: дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Декабрь 2025 год.

| Месяц   | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | Физическое воспитание.      | Тема: «Поезд в тоннель» Упражняться в ходьбе вперед-назад в разных направлениях.<br>Игры:<br>«Переправа»<br>«Крокодилы»                                       |
|         |                             | Тема: «На буксире мы плывем»<br>Учить при ходьбе, совершать гребковые движения рук.<br>Выполнять отработку упражнений возле бортика.<br>«Крокодилы»<br>«Винт» |
|         |                             | Тема: «Брызги от фонтана»<br>Научить погружаться с головой в воду.<br>Игры:<br>«Остуди чай»                                                                   |
|         |                             | Тема: «Плывущий корабль»<br>Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.<br>Игры:<br>«Веселые пузыри»<br>«Задержи дыхание»                  |

Оксана  
5-

Дошкольная организация: Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

Группа: дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Январь 2026 год

| Месяц  | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Январь | Физическое воспитание.      | Тема: «Диагностика»<br>Диагностика результатов обучения.<br>-Выполнение упражнений на координацию                                                                       |
|        |                             | Тема: «Найди клад»<br>Учить, стоя в вертикальном положении, держась за бортик .выполнять упражнения-махи ногами, отведение ног.                                         |
|        |                             | Тема: «Морские звездочки»<br>Махи руками(гребковые движения вперед)<br>Игры:<br>«Кто быстрее»;                                                                          |
|        |                             | Тема: «Водоворот»<br>Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду.                                                                                                      |
|        |                             | Тема: «Морской король»<br>Разучивание упражнения «Звездочка». Научить лежать на спине, на груди в горизонтальном положении.<br>«Медуза»;<br>«Водоворот»;<br>«Водолазы»; |

Одобрено  
5

Дошкольная организация: Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

Группа: дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: Февраль 2026 год

| Месяц   | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                                                                                                         |
|---------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | Физическое воспитание.      | Тема: «Гонки дельфинов»<br>Отработать движение ногами.<br>Разучивание подводных упражнений, для работы ног и работы рук (гребковые движения руками).<br>Игры:<br>«Насос»;<br>«Найди клад»; |
|         |                             | Тема: «Пятнышки»<br>Отработать движение ногами.<br>Разучивание подводных упражнений, для работы ног и работы рук (гребковые движения руками).                                              |
|         |                             | Тема: «Пушечное ядро»<br>Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду.                                                                                                                     |

Получено  
41

|  |  |                                                                                                                          |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Тема: «Кто дальше»<br>Изучение упражнения «Стрелочка», лежа на спине, на груди.<br>Отработка движения ног перед бортиком |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дошкольная организация:** Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

**Группа:** дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:** Март 2026 год

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                           |
|-------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март  | Физическое воспитание.      | Тема: «Пятнышки с поплавком»<br>Закрепление навыка открывания глаз в воде.<br>Отработка дыхания.<br>«Медуза» |
|       |                             | Тема: «Я плаваю»<br>Изучение скольжения на спине, на груди»<br>«Стрела»                                      |

*Османов*  
2

|  |  |                                                                                                                                      |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Тема: «Дельфины»<br>Скольжение с доской или мячом в руках.<br>Ознакомить с техникой всплытия и лежания на воде.<br>ОФП<br>«Водолазы» |
|  |  | Тема: «Скользкая рыбка»<br>Ознакомить с техникой всплытия и лежания на воде.<br>ОФП<br>«Акуленок»                                    |

**Дошкольная организация:** Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

**Группа:** дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:** Апрель 2026 год

| Месяц  | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                        |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | Физическое воспитание.      | Тема: «Быстрые рыбки»<br><br>Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду.               |
|        |                             | Тема: «Рыбак, поймай рыбку»<br><br>Отработка прыжков в воду.<br>Закрепить навык всплытия. |

*Всего 5*

|  |  |                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Тема: «Охотники».</p> <p>Отработка упражнений для скольжения, с работой ног.</p> <p>Скольжение в «стрелочке» на спине.</p>                                             |
|  |  | <p>Тема: «Быстрая волна»</p> <p>Ознакомить ребенка со скольжением в «стрелочке» на груди, с выдохом в воду.</p> <p>Выполнение заданий в движении.</p>                     |
|  |  | <p>Тема: «Водные пузыри»</p> <p>ОФП на суше.</p> <p>Отработать дыхание. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Комплексная разминка.</p> <p>Игры: «Переправа» «Винт» «Медуза»</p> |

**Дошкольная организация:** Коммунальное государственное учреждение «Актюбинский областной специальный детский сад «Нектар».

**Группа:** дошкольная группа с нарушением опорно-двигательного аппарата «Гүлдер»

**Возраст детей:** 5 лет

**На какой период составлен план:** Май 2026 год

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности                                                                             |
|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май   | Физическое воспитание.      | <p>Тема: «Морской конек»</p> <p>Учить плавать на спине, при помощи движения ног, с опорой и без опоры.</p>     |
|       |                             | <p>Тема: «Мир морей»</p> <p>Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, следить за работой ног.</p> |

*Получено*  
10

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Тема: «Волшебные превращения»</p> <p>Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.<br/>ОФП на суше.<br/>Отработка гребка, с вдохом.</p> |
|  |  | <p>Тема: «Морской узел»</p> <p>Диагностика результатов обучения.<br/>Проверка и умение плавания детей в бассейне.</p>                                                                                                          |

Милант-  
7