

Департамент образования Администрации города Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСИНКА»
муниципального образования город Ноябрьск
(МАДОУ «Росинка»)

Рассмотрено:

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018 года

Согласовано:

Заместитель заведующего
_____ Писаревская А.Н.
от «31» августа 2018 года

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Росинка»
_____ Миллер Ж.А.
от «31» августа 2018 года

Образовательная область
«Физическое развитие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»
для детей подготовительной группы
(с 6 до 7 лет)

Составитель: инструктор по
физической культуре
(плавание) МАДОУ «Росинка»
Чувилкин А. Н.

2018 - 2019 уч. г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план.....	5
3. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	6
4. Содержание программы	6
5. Способы проверки обученности воспитанников. Методика обработки результатов	9
6. Перечень литературы	11
7. Средства обучения	11
8. Календарно-тематический план	12
9. Протокол результатов диагностики	19

Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше этому он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их социализации.

Занятия плаванием способствуют развитию у дошкольников решительности, смелости, дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, самообладания, умения действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Рабочая программа по плаванию для детей 6-7 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования

При организации обучения плаванию используется учебно-методический комплекс:

- Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013;
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Сфера, 2012;
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;
- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003.

Реализация рабочей программы по обучению детей 6-7 лет плаванию осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту - НОД), согласно учебному плану в количестве 36 периодов (НОД) в учебный год, по 1 НОД в неделю, длительностью до 30 минут.

Работа по данному направлению может проводиться как в первой, так и во второй половине дня. Основной сопутствующей формой является оздоровительное плавание (1 раз в неделю), спортивные соревнования по плаванию. Косвенными сопутствующими формами являются: утренняя гимнастика, НОД по физкультуре, подвижные игры и упражнения в организованной и самостоятельной двигательной деятельности.

Основные цели и задачи психолого-педагогической работы:

Цель: развитие интереса к плаванию и обучение плаванию способом «кроль».

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
 - помогать детям преодолевать водобоязнь;
 - способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей в водной среде;
- овладению детьми упражнений, подводящих к плаванию;
- развивать:

- координацию и ловкость при передвижении в воде, при выполнении плавательных упражнений, ориентации в пространстве;
- качества навыков и качества движений; мотивации к сбережению своего здоровья;
- инициативность, активность, самостоятельность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательном творчестве;
- углублять интерес к спортивным упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- поддерживать веру ребёнка в свои возможности и собственные силы.
- *формировать* плавательные навыки; *начальные представления о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья; элементарные представления о безопасном поведении в воде и помещениях бассейна;* навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в бассейне;
- совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- *воспитывать* ребенка как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения; ценностное отношение к здоровью; чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах.

Рабочая программа составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

1	Социально-коммуникативное развитие	Использование различных видов игр; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности при купании.
2	Познавательное развитие	Расширение кругозора в части представлений о воде, здоровье и здоровом образе жизни человека; использование счета для дозировки выполнения игровых заданий (регулирования длительности выдоха и т.п.); ориентировка в пространстве.
3	Речевое развитие	Использование художественных произведений для формирования культурно-гигиенических навыков, преодоления водобоязни, расширения представлений о воде и пр.
4	Художественно-эстетическое развитие (Музыка)	Использование музыкального сопровождения с целью сопровождения выполнения игровых заданий и игр, развития двигательного творчества.

**Особенности организации работы
по обучению воспитанников плаванию
в рамках непрерывной образовательной деятельности**

Обучение плаванию в старшей группе проводится в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту – НОД) «Плавание» и в учебных планах в вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) по данному направлению отражено следующее количество НОД в неделю/месяц: 1 НОД в неделю, 4 НОД в месяц, продолжительность НОД – 25 минут.

Обучение плаванию организуется в бассейне ДОУ (в чаше и на «суше»), как в первой, так и во второй половине дня. Преимущественными формами работы являются игровые задания и разнообразные игры. Структура традиционной (учебно-игровой) непрерывной образовательной деятельности по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала

и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр (эстафет); решается основная задача НОД. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части НОД является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью - снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи НОД, подчинены ей.

Структура отдельных НОД (игровых, контрольных, сюжетных, массового купания или по интересам детей) может быть отличной от традиционной.

Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования

Правила поведения в бассейне: при себе иметь полотенце, мыло и мочалку, сменные чистые плавки и шапочку для плавания, халат; организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи в установленном порядке; до начала занятия вымыться под душем с мылом и мочалкой; входить в воду и выходить из нее только с разрешения инструктора; подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее); по окончании НОД организованно идти в душевую; после принятия душа хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым.

Требования техники безопасности в бассейне:

- в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить, входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы;

- в воде запрещается: толкаться, брызгаться, топить друг друга, выходить из воды без разрешения инструктора; мешать друг другу во время выполнения упражнений; без разрешения инструктора отходить от бортика; подавать ложные крики о помощи; прыгать (нырять) с бортика (с лестницы).

Гигиенические требования:

- самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила;
- уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищам.
- иметь прочные навыки личной гигиены и выполнять элементарные правила общественной гигиены.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество НОД
1	Теоретический материал	2
	Лежание на воде держась руками за поручень, за плавательную доску, без поддержки, на груди и спине «Звездочка», с различным положением ног и рук, задержка дыхания (счет до 15)	4
2	Упражнения для отработки правильного дыхания на суше и в воде стоя около бортика, в движении с помощью плавательной доски и без поддержки	6
3	Скольжение с помощью доски и без поддержки с различным положением рук поперек и вдоль	8

	бассейна, с работой ног, с различным положением рук.	
4	Упражнения с работой рук и ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине, проносы и гребки руками с поворотом головы в сторону для вдоха с помощью доски и без поддержки.	6
5	Умение плавать на груди способом «кроль» с поворотом головы вправо, влево для выполнения вдоха с последующим выдохом в воду; на спине с проносом и гребками рук.	7
6	Проверка приобретенных навыков и умений	4
7	Соревнования между подготовительными группами	1
	Всего	36

**Требования к уровню подготовки воспитанников по плаванию
(подготовительная к школе группа группа)**

К концу года дети:

имеют представление:

- о правилах поведения в бассейне;
- о необходимости соблюдения мер личной гигиены;
- о значении плавания для здоровья;
- о названии плавательных упражнений, плавательного инвентаря;

Могут:

- выполнять выдохи в воду (до 15 раз подряд);
- лежать на воде;
- скользить по поверхности воды (с работой ног и без ног);
- координировать работу ног, рук с дыханием;
- плавать способом кроль (6 – 7 метров);
- соблюдать правила в играх;
- соблюдать правила поведения в бассейне.

Содержание программы

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Возникновение Олимпийских игр. Включение плавания в Олимпийские виды спорта. Олимпийское движение в СССР и России Знакомство с водными Олимпийскими видами спорта (синхронное плавание, прыжки в воду).	2	Беседа
2	Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования		Как часть всех НОД
3	«Сухое» плавание		Как часть всех НОД
4	Специальные упражнения для освоения техники плавания	30	
4.1	Отработка дыхания		Как часть всех

			НОД
4.2	Лежание на воде	4	
4.3	Скольжение	6	
4.4	Работа ног, рук, их координация с дыханием	8	
4.5	Плавание в полной координации способом «кроль»	7	
5	НОД по интересам детей, соревнования между детьми подготовительных групп	1	
6	Диагностика	4	
	Итого	36	

В подготовительной группе Программой предусмотрены учебно-игровые и диагностические формы проведения НОД, включающие в себя теоретический материал, правила поведения и требования техники безопасности во время занятий в бассейне, развитие гигиенических навыков, подготовительные упражнения для обучения плаванию и общеразвивающие упражнения на суше, игровые развивающие задания, упражнения и разнообразные игры в бассейне, поддерживающие интерес к занятиям плаванием.

Теоретический материал: Возникновение Олимпийских игр. Включение плавания в Олимпийские виды спорта. Олимпийское движение в СССР и России.

Плавание как основа для других водных видов спорта (синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло).

Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования

Правила поведения в бассейне: при себе иметь полотенце, мыло и мочалку, сменные чистые плавки и шапочку для плавания, халат; организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи в установленном порядке; до начала занятия вымыться под душем с мылом и мочалкой; входить в воду и выходить из нее только с разрешения инструктора; подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее); по окончании НОД организованно идти в душевую; после принятия душа хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым.

Требования техники безопасности в бассейне:

- в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить, входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы;

- в воде запрещается: толкаться, брызгаться, топить друг друга, выходить из воды без разрешения инструктора; мешать друг другу во время выполнения упражнений; без разрешения инструктора отходить от бортика; подавать ложные крики о помощи; прыгать (нырять) с бортика (с лестницы).

«Сухое» плавание

Строевые упражнения: быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполборота.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

- для мышцы туловища - вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;

- для мышц ног - приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо - влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону.

- упражнения и игры для развития кистей - в подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, развивающие координацию и быстроту их движений: сжимать и разжимать кулаки, пальцы сильно напрягать; кисти свободно падают вперед - вниз и назад; повороты кисти влево - вправо, пальцы свободно.

Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений

Отработка дыхания: умение делать произвольные выдохи в воду (до 15 раз подряд): под водой; держась за бортик - вдох, опустить лицо в воду - выдох; стоя из положения наклон вперед – вдох, опустить лицо в воду – выдох; присесть – погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду и т.п.; доставать предметы со дна (глубина по пояс, по грудь); самостоятельно доставать предметы с максимальной глубиной бассейна.

Лежание на воде: выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок» (с задержкой дыхания на счет от 7 до 11); по заданию инструктора выполнять переход из одного упражнения в другое.

Скольжение: на груди и спине с различным положением рук: левая (правая) рука вперед или обе руки вперед, руки вдоль туловища.

Работа ног, рук, их координация с дыханием:

- работа прямыми ногами во время плавания на груди (с доской): опускать голову в воду, задерживать дыхание; сделать вдох – выдох в воду; не опускать голову в воду; правая (левая) рука на доске – повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох; то же с гребком правой, левой рукой;

- работа прямыми ногами во время плавания на спине (с доской): доска прижата к животу; доска под головой; доска в вытянутых руках;

- плавание на груди с различным положением рук: левая (правая) впереди, смена положений рук по команде инструктора; две руки впереди - сделать гребок правой (левой) рукой, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох; то же с в другую сторону; то же с различным положением рук.

- плавание на спине: плавание с различным положением рук; со сменой рук по команде инструктора.

Плавание в полной координации: плавание на груди и спине в сочетании работы рук, ног и дыхания; плавание способом кроль: проплыть расстояние 6-7 метров.

Игры (игровые упражнения). Игровая НОД:

- погружение в воду: «Передай предмет под водой», «Достань клад», «Сосчитай пальцы»;

- умение лежать на воде: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза» (на груди и спине);

- скольжение: «Стрела» на груди и спине;

- скольжение с работой ног: «Буксир», «Торпеда»(на груди и спине), «Винт», «Плавучие стрелы»;

- подвижные игры: «Футбол», «Вратарь», «Поезд в тоннеле», «Море волнуется», «Караси и карпы», «Невод», «Морской бой», «Волчок», «Тюлени», «Сердитая рыбка», «Охотник и утки».

Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика). Она проводится в рамках НОД в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года в форме диагностического обследования - выполнения детьми диагностических заданий. Диагностика направлена на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как: умение произвольно делать выдохи в воду, лежать на воде; скользить (при помощи ног и без них), плавать способом «кроль» 6-7 метров.

Уровень сформированности показателей освоения упражнений (развития определенных качеств, умений) определяется на основе данных **наблюдений** педагога за поведением детей и **диагностических проб** (заданий). **Определяющую роль в оценке** развития (уровня сформированности) умения будут играть **данные наблюдений за последние два месяца** пребывания детей в данной возрастной группе.

В зависимости от того, насколько правильно сформировано умение (характеристики приведены ниже), оно оценивается количественно: **0 баллов** - низкий уровень; **1 балл** – средний уровень; **2 балла** - высокий уровень.

Показатель 1: Умение делать выдохи в воду

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок боится опустить лицо в воду, сделать выдох.

Средний уровень ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).

Высокий уровень: ребенок спокойно, не закрывая глаз делает 15 выдохов в воду подряд.

Показатель 2: Умение лежать на воде

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 9-11).

Оценка:

Низкий уровень: ребенок делает вдох, пытается лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду.

Средний уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.

Высокий уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 9-11).

Показатель 3: Умение скользить на груди без помощи ног

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 3 метров.

Оценка:

Низкий уровень: Ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

Средний уровень: ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира проскользить не может (скользит на расстояние 1-1,5 метра).

Высокий уровень: ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 3 метров.

Показатель 4: Умение работать ногами во время скольжения

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Торпеда» - скольжение с работой ногами: сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед работать ногами расстояние 4-5 метров.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

Средний уровень: ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения).

Высокий уровень: ребенок выполняет скольжение, правильно работает ногами.

Показатель 5: Умение плавать способом «кроль»

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) способом «кроль».

Оценка:

Низкий уровень: ребенок пытается выполнить упражнение, но сразу ставит ноги на дно.

Средний уровень: ребенок может проплыть 2-3 метра, но периодически отталкивается ногами от дна бассейна.

Высокий уровень: ребенок проплывает заданное расстояние, совмещает работу рук, ног и дыхания.

Методика обработки результатов

Оценив уровень сформированности показателей умений (в бальной или уровневой системе), данные заносятся в протокол. Подсчитывается сумма баллов, набранная ребенком за все показатели, и заносится в графу в протоколе **«Итого: сумма баллов / уровень»**. Через дробь в этой же графе (с использованием общепринятых условных обозначений: **В, С, Н**) проставляется уровень сформированности умений, который определяется с помощью таблицы «Суммарный показатель сформированности умений».

Таблица «Суммарный показатель сформированности умений»

Оцениваемый показатель	Сумма уровневых оценок всех показателей		
	Суммарный показатель освоения ребенком умений (подготовительная к школе группа)	8-10 баллов	3-7 баллов
Итоговый уровень развития умений	Высокий уровень развития	Средний уровень развития	Низкий уровень развития

Перечень литературы и средств обучения

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. М.: АРКТИ, 2005;
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. М: Детство-пресс, 2003;
3. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. М: 2006;
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;
5. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013;
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Сфера, 2012;

Оборудование и спортивный инвентарь

1. Плавательные доски
2. Мячи
3. Тонущие предметы (кольца, шайбы, «водоросли», дельфины и др.)
4. Надувные игрушки
5. Обручи
6. Подставка для хранения «Нудолс», размер 62х58х150см
7. Гибкая палка «Нудолс» однотонный, длина 160х7см
8. Гибкая палка «Нудолс» однотонный, длина 80х7см
9. Коннекторы для «Нудолс»: без отверстий, с 1 и 2 отверстиями
10. Слалом-арки, комплект
11. Плавающий кольцеброс, размер 40х40х17см
12. . Корабль разборный
13. Игрушки – прилипалы «Рыбки-цифры»

**Перспективно-календарный план по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»
воспитанников подготовительной группы № 11 на 2018-2019 учебный год**

Дата проведения НОД				Краткое содержание НОД в подготовительной группе
№ НОД	План	Факт	Примечания	
1	05.09.18			Возникновение Олимпийских игр. Включение плавания в Олимпийские виды спорта. Олимпийское движение в СССР и России. Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду. Игры по интересам детей: «Карусели», «Рыбаки и рыбки», «Караси и карпы», свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
2	12.09.18			Знакомство с водными Олимпийскими видами спорта (синхронное плавание, прыжки в воду). Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду. . Игры по интересам детей: «Сердитая рыбка», «Достань со дна игрушку», «Морской бой». Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
3	19.09.18			Диагностика
4	26.09.18			Диагностика
5	03.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду. Игры по интересам детей: «Карусели», «Рыбаки и рыбки», «Караси и карпы», «Сердитая рыбка», «Достань со дна игрушку», самостоятельные игры с мячами. Выход из воды.
6	10.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба и бег по бассейну с изменением направления движения 3 – 4 мин. Упражнение на дыхание «Насос» 3-4 р. Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» 2 – 3 раза. Игра «Водолазы» 7-8 раз. Игра «Морской бой» 5-6 раз. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
7	17.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Поднять голову – вдох, опустить лицо в воду – выдох (10 – 12 раз). Ходьба прямо, спиной вперед 2-3 мин. Игра «Сосчитай пальцы» 4-6 раз. Игровое упражнение «Поплавок» 2-3 раза. Упражнение в парах

				«Буксир» 2 – 3 раза. Игра «Достань клад» 1 – 2 раза. Игры с надувными игрушками. 3 – 4 мин. Выход из воды.
8	24.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Упражнение на дыхание: поднять голову – вдох, опустить лицо в воду – выдох (10 – 12 раз). Игровое упражнение «Покажи пятки» 3 – 4 раза. Игровое упражнение «Сосчитай пальцы» 2 – 3 раза. Упражнение на дыхание «Насос» 3-4 р. Упражнение «Поплавок» 2 – 3 раза. Упражнение «Медуза» 2 – 3 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
9	31.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Игра «Покажи пятки» 2-3 раза. Упражнение на дыхание «Насос» 3 – 4 мин. Лежать на спине с поддержкой инструктора 2 – 3 раза. Игра «Достань клад» 3 – 4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
10	07.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба и бег парами 2-3 мин. Игра «Море волнуется» 2-3 мин. Упражнение «Поплавок» 2-3 раза. Упражнение «Медуза» 2-3 раза. Скольжение на груди 2-3 раза. Скольжение на спине 2-3 раза. Упражнение на дыхание: поднять голову – вдох, опустить лицо в воду – выдох (10 – 12 раз). Свободное плавание 5-6 мин. Выход из воды.
11	14.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика 1-2мин. Ходьба парами лицом и спиной вперед 3-4 мин. Игровое упражнение «Водолазы» (выдох в воду) 5 – 6 раз. Скольжение на груди с доской. «Звездочка» на спине 3-4 р. Скольжение на спине 4-6 раз. Игра «Буксир» 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.

12	21.11.18			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Прыжки на дух ногах до противоположного бортика 2-3 раза. Бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Работа ногами, как при плавании «Кроль», на груди и спине, около бортика 3-4 мин. Скольжение на груди 3-4раза. Скольжение на спине.3-4 раза. Упражнение на дыхание вдох, - выдох в воду 4-5 раз. Свободное плавание 3-4 мин.Выход из воды.</p>
13	28.11.18			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Игра «Покажи пятки» 6-8 раз. Держась за бортик, работать прямыми ногами на спине, груди 3-4 мин. Упражнение на дыхание – вдох- выдох в воду 6-8 раз. Скольжение на груди и спине с доской 3-4 мин. Погружение в воду с задержкой дыхания (счет до 7-ми; 9-ти). Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
14	05.12.18			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Игра «Водолазы» 4-5 раз. Держась за бортик, работать прямыми ногами на спине, груди 3-4 мин. Скольжение на груди 2- 3 раза. Скольжение на спине 2-3 раза. Игра «Вратарь» 4-5раз. Свободное плавание 3-4 мин.Выход из воды.</p>
15	12.12.18			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Упражнение «Поплавок» 3-4 раза. Упражнение «Медуза» 3-4 раза. Игра «Водолазы» 7-8 раз. Скольжение на груди с работой ногами: сделать гребок, прижать левую (правую) руку к туловищу – по 3-4 раза каждой. Упражнение на дыхание 5-6 раз. Скольжение на спине 5-6 раз. Скольжение на спине с работой ногами, правая (левая) рука вверху 2-3 мин. Игра «Достань клад» 4-5 раз. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
16	19.12.18			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Держась за бортик, работа прямыми ногами на спине, груди 1-2 мин. Скольжение на груди с работой ногами упражнение «Торпеда» 4-5 раз. Скольжение на спине с различным положением рук 3-4 мин. Игра «Поезд в тоннеле» 4-5 раз. Игры с игрушками 4-5 мин. Выход из воды.</p>

17	26.12.18			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба с изменением направления движения 2-3 мин. Упражнение «Поплавок» 3-4 раза. Держась за бортик, работать прямыми ногами на спине, груди 4 – 5 мин. Упражнение «Торпеда» на груди, спине по 3 – 4 раза. Игра «Поезд в тоннеле» 2-3 мин. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
18	09.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Держась за бортик, работать прямыми ногами на спине, груди 4 – 5 мин. Упражнение на дыхание с поворотом головы в сторону 5-6 раз вправо (влево). Скольжение на груди с гребком правой (левой) рукой по 3-4 раза. Игра «Плавучие стрелы» 2-3 мин. Игра «Передай мяч» 2-3 раза. Выход из воды.</p>
19	16.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба, наклонившись вперед и работая руками как при плавании способом «кроль» 2-3 мин. Упражнение «Сосчитай пальцы» 2-3 мин. Держась за бортик, работа прямыми ногами на спине, груди 4 – 5 мин. Упражнение на дыхание с поворотом головы в сторону 5-6 раз вправо (влево). Скольжение на груди с работой ногами и гребком правой (левой) рукой 2-3 раза. Игра «Морской бой» 5-6 раз. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.</p>
20	23.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Упражнение «Медуза» на груди и на спине по 2-3 раза. Упражнение на дыхание с поворотом головы в сторону по 5-6 раз. Упражнение «Стрела» на груди и на спине по 5-6 раз. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине по 3-4 раза. Игра «Невод» 2-3 раза. Игра с игрушками 5-6 мин. Выход из воды.</p>
21	30.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Держась за бортик, работа прямыми ногами на спине, груди 4 – 5 мин. Упражнение на дыхание с поворотом головы в сторону по 5-6 раз. Упражнение «Стрела» на груди 5-6 раз. Упражнение «Торпеда» на груди и спине по 3-4 раза. Упражнение «Достань клад» 3-4 раза. Свободное плавание 5-6 мин. Выход из воды.</p>

22	06.02.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Упражнение «Поплавок» 3-4 раза. Упражнение «Медуза» 3-4 раза. Держась за бортик, работа прямыми ногами на спине, груди 4-5 мин. Упражнение «Торпеда» на спине, на груди с помощью доски 4-5 мин. Игра «Волчок» 3-4 раза. Выход из воды.</p>
23	13.02.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Игра «Винт» 2-3 мин. Бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Игра «Тюлени» 3-4 раза. Упражнение «Стрела» на спине 6-8 раз. Упражнение «Стрела» на груди 6-8 раз. Плавание на груди с доской, с гребком правой (левой) рукой, 6-8 раз. Скольжение на спине с гребком правой (левой) рукой по 4-5 раз. Игра «Караси и карпы» 4-5 раз. Выход из воды.</p>
24	20.02.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Прыжки с погружением в воду «Кто выше!» 4 – 5 раз. Упражнение на дыхание с поворотом головы в сторону по 5-6 раз. Держась за бортик, работа прямыми ногами на спине, груди 4 – 5 мин. Плавание на груди с гребками руками 4-5 мин. Игра «Морской бой» 4-5 раз. Свободное плавание 5-6 мин. Выход из воды.</p>
25	27.02.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба и бег в различном направлении 1-2 мин. Игра «Достань клад» 2-3 мин. Держась за бортик, работа прямыми ногами на спине, груди 4 – 5 мин. Упражнение «Торпеда» 2-3 раз. Плавание на груди с работой руками по 3 – 4 раза. Упражнение «Торпеда» на спине с различным положением рук 3-4 раза. Игра «Сердитая рыбка» 2-3 раза. Игра с игрушками 5-6 мин. Выход из воды.</p>
26	06.03.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба в наклонном положении с работой рук 2-3 мин. Упражнение на дыхание с поворотом головы в сторону по 5-6 раз. Скольжение на груди 4-5 раз. Скольжение на спине 4-5 раз. Плавание на спине с гребками руками поочередно 3-4 раза. Игра «Охотник и утки» 2-3 раза. Выход из воды</p>

27	13.03.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Движения ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине держась за поручень 2-3 мин. Выдохи в воду с поворотом головы в сторону для вдоха держась за доску по 5 -6 раз в каждую сторону. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании «кроль», с задержкой дыхания по 6-8 раз. Игры на выбор 4-5 мин. Свободное плавание 2-3 мин. Выход из воды.</p>
28	20.03.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Плавание на груди с доской с выдохом в воду 10-12 раз. Плавание на спине с работой руками 2 – 3 мин. Выдохи в воду около бортика 8-10 раз. Плавание «Кролем» на груди и на спине 2-3 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
29	27.03.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Плавание на груди с доской с выдохом в воду 10-12 раз. Плавание на спине с работой руками 2 – 3 мин. Выдохи в воду около бортика 8-10 раз. Плавание «Кролем» на груди и на спине 2-3 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
30	03.04.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. И.П, наклон вперед, левая щека и плечи лежат на поверхности воды, правая рука вытянута вперед, левая около бедра. Сделать вдох, опустить голову в воду, поменять руки местами – выдох в воду 4 -5 раз в каждую сторону. Плавание на груди и спине с работой руками по 6 – 8 раз. Плавать по длине бассейна с работой руками и задержкой дыхания 2 – 3 раза. Свободное плавание 5 -6 мин. Выход из воды.</p>
31	10.04.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Скольжение на груди и спине 10-12 раз. Выдохи в воду «Насос» 6-8 раз. Плавание на груди и на спине с доской в руках по 2-3 мин. Плавание на груди, одна рука вверх другая около бедра, по свистку сделать гребок, поменять положение рук 5-6 раз. Плавание на спине с различным положением рук. 2 – 3 мин. Плавание на спине в полной координации 2-3 раза. Игра «Достань клад » 2 – 3 раза. Выход из воды.</p>

32	17.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Ходьба, бег в различном направлении 1-2 мин. Упражнение на дыхание «Насос» 6-8 р. Стоя на дне, выполнить упражнение - согласование движений рук с дыханием как при плавании «кролем» на груди 2 - 3 мин. Плавание «кролем» на груди в полной координации 2-3 раза. Свободное плавание 5 – 6 мин. Игры на выбор детей 5-6мин. Релаксация 1-2 мин. Выход из воды.
33	24.04.19			Соревнования между детьми подготовительных к школе групп.
34	08.05.19			Диагностика
35	15.05.19			Диагностика
36	22.05.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Специальные и общеразвивающие упражнения на суше. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика. Плавание «Кролем» на груди в полной координации 3-4 раза. Выдохи в воду 6-8 раз. Плавание на спине в полной координации 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Релаксация 1-2 мин. Выход из воды.

Протокол результатов сформированности двигательных умений и навыков воспитанников подготовительной к школе группы № _____
за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: НГ: _____ 201__; КГ: _____ 201__)

Инструктор по плаванию _____ Воспитатели _____

№	Ф.И. ребенка	Выдох в воду		«Звездочка»		Скольжение «Стрела»		«Торпеда»		Плавание способом "кроль"		Итого: сумма баллов / уровень	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
Продиагностировано:													
Итого:		В											
		С											
		Н											

Условные обозначения / сокращения: 0 баллов (Н) – низкий уровень; 1 балл (С) – средний уровень; 2 балла (В) - высокий уровень