

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 средней группы № 7
(с 4 до 5 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	8
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 4-5 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 4-5 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 20 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 средней 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 – 20 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: - уметь самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать на место свою одежду и обувь;

- уметь пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: самостоятельно мыться под душем перед плаванием, самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.

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.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество НОД
1	Теоретический материал	2
2	Погружение в воду лица и головы с кратковременной задержкой дыхания: сидя около бортика или стоя на коленях и руках «кошечка», лежа на животе на дне бассейна сделать вдох, опустить голову в воду, задержать дыхание (счет от 3-х до 5-ти).	6
3	Умение выполнять выдохи в воду: сидя около бортика или стоя на коленях и руках «кошечка», лежа на животе на дне бассейна сделать вдох,	6

	опустить голову в воду – сделать выдох. Умение выполнять упражнение по команде инструктора и самостоятельно 4 – 6 раз подряд.	
4	Работа ногами как при плавании способом «кроль» на груди и спине лежа на животе на дне бассейна, сидя, «переступая» руками по дну поперек, вдоль бассейна, кратковременное скольжение держась за доску поперек бассейна голова поднята вверх, или погружена в воду(счет до 3-х).	5
5	Умение самостоятельно лежать на воде на груди с поддержкой инструктора и самостоятельно, голова опущена в воду «Звездочка» (счет от 3-х до 5-ти)	5
6	Умение кратковременно скользить по поверхности воды на груди поперек бассейна, голова опущена в воду, под присмотром инструктора «Стрела» (счет от 3-х до 5-ти)	4
7	Проверка приобретенных навыков и умений	4
8	Подвижные игры в воде	2
	Всего	36

Требования к уровню подготовки воспитанников по плаванию (средняя 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 разнообразные передвижения в воде (ходить и бегать с выполнением разных заданий, в разных направлениях);
- уметь опускать в воду лицо с открытыми глазами, голову, кратковременно задерживать дыхание;
- правильно дышать: выдох – в воду, вдох – над водой;
- уметь лежать на воде без поддержки «Звездочка»;
- иметь элементарные умения скольжения по поверхности воды «Стрела»;
- соблюдать правила в играх;
- соблюдать правила поведения в бассейне.

Содержание программы

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Теоретический материал	2	
1.1	Для чего человеку надо уметь плавать? Оздоровительное воздействие плавания, значение закаливающих процедур	2	
2	Правила поведения в бассейне, требования техники		Как часть всех

	безопасности в бассейне, гигиенические требования		НОД
3	«Сухое» плавание		Как часть всех НОД
4	Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений	30	
4.1	Погружение в воду лица и головы с кратковременной задержкой дыхания	6	
4.2	Умение выполнять выдохи в воду	6	
4.3	Работа прямыми ногами (держась за бортик, доску)	5	
4.4	Умение самостоятельно лежать на воде («Звездочка»)	5	
4.5	Умение скользить по поверхности воды («Стрела»)	4	
5	НОД по интересам детей, массовое купание, игры в воде	2	
6	Диагностика	4	
	Итого	36	

В средней 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: Для чего человеку надо уметь плавать? Оздоровительное воздействие плавания, значение закаливающих процедур.

«Сухое» плавание:

Строевые упражнения:

- построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;
- перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружкой, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты - переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастики, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);

- для мышц туловища — исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

- для мышц ног - исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений

Самостоятельный спуск в чашу бассейна.

Ходьба: большими шагами; на носочках; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; в положении с наклоном туловища вперед; с вытянутыми вперед руками; заложив руки за спину; держа в руках плавательную доску; загребая воду руками; по кругу в хороводе; с изменением направления движения; в произвольном направлении; приставными шагами вдоль бортика и по кругу; одной рукой держась за бортик, другой выполняя гребковые движения; с гребковыми движениями назад (пальцы вместе, кисть лодочкой); выполняя поочередно гребки левой и правой рукой.

Бег: держась одной рукой за доску; с высоким подниманием бедра; выполняя гребковые движения; держа в руках плавательную доску; с активными движениями руками; парами; змейкой за инструктором; наперегонки.

Прыжки с выполнением разных заданий: на месте у бортика; по кругу, держась за руки, с поворотом; на двух ногах с продвижением вперед; держась за доску одной рукой; прыжки с брызгами; легкие прыжки по кругу; прыжки вверх, энергично отталкиваясь; приседание с выпрыгиванием из воды; выпрыгивание из воды, держась за поручень; прыжки с падением в воду.

Погружение лица в воду: поэтапное погружение лица в воду (подбородок, рот, нос, голова).

Дыхательные упражнения: дуем на игрушки, на воду; выдох в воду, 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.

Погружение в воду с головой: держась за бортик; приседая; доставая предметы со дна (на глубине немного выше колена; по пояс); передвигаясь по бассейну, по сигналу погружаясь в воду; стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду; стоя в парах, держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду.

Работа прямыми ногами: сидя на дне бассейна; лежа на воде, держась за бортик; передвигаясь по дну руками.

Лежание на воде: держась за бортик, с помощью плавательной доски, с поддержкой инструктором.

Лежание на воде: сделать вдох, развести руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, выполнять упражнения «Звездочка».

Скольжение: около бортика; соединить руки вверху «стрелой», сделать вдох, лечь на воду на грудь, толкнуться от дна бассейна, проскользить на груди «Стрела».

Игровая НОД, по интересам детей, массовое купание (игры, игровые упражнения):

- ходьба и бег: «Ледокол», «Паровозик», «Лошадки», «Лодочки плывут», «Найди себе пару», «Переправа»; «Поймай мяч».

- прыжки: «Воробушки», «Волчок», «Кто выше», «Зайчики на прогулке», «Лягушата»,

- дыхание: «Остуди чай!», «Пузыри», «У кого больше пузырей», «Пускаем пузыри», «Насос»;

- погружение лица в воду: «Моем носики», «Моем лицо», «Моем глазки», «Сосчитай пальцы», «Спрячемся под воду», «Водолазы», «Сомбреро», «Передай предмет под водой».

- погружение в воду: «Достань со дна предмет», «Достань игрушку», «Достань клад».

- подвижные игры: «Рыбки и рыболов», «Поймай мяч», «Передай мяч по кругу», «Море волнуется», «Карусели», «Пчела».

- прыжки: «Веселый мяч», «Шторм на море», «Зайцы в поле»

- погружение лица в воду: «Умываемся», «Птички умываются» «Смываем мыльную пену»;

- умение лежать на воде: «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Покажи пятки».

- умение скользить: «Стрела», «Плавучие стрелы», «Буксир».

- подвижные игры: «Невод», «Охотники и утки», «Караси и карпы», «Море волнуется», «Сердитая рыбка», «Поезд в тоннеле».

**Способы проверки освоения воспитанниками
содержания образования
по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»
(средняя группа)**

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 опускать голову в воду, делать выдохи в воду, умение лежать на воде, скользить при помощи ног и без них).

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 опускать голову в воду.

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку сделать вдох, задержать дыхание, опустить голову в воду.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок не может опустить голову, боится открыть глаза в воде.

Средний уровень: ребенок делает вдох, кратковременно опускает лицо в воду, старается поднять голову из воды.

Высокий уровень: ребенок опускает голову в воду, задерживает дыхание (счет до 3).

Показатель 2: Умение делать выдохи в воду

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду («пускать пузыри»).

Оценка:

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

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

Высокий уровень: ребенок, делает вдох, опускает голову в воду - выдох.

Показатель 3: 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.

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 не может зафиксировать позу «звездочки» или выполняет ее неправильно.

Высокий уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 3-5).

Показатель 4: 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 2-3 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.

Высокий уровень: ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 2-3 метров.

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 (средняя группа)	6-8 баллов	3-5 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 средней группы № 7 на 2018 – 2019 учебный год**

Дата проведения НОД				Краткое содержание НОД
№ НОД	План	Факт	Примечания	
1	06.09.18			Беседа с детьми на тему: «Для чего человеку надо уметь плавать; как плавание оздоравливает и закаливает организм?» Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Вход в воду 1-2 мин. Ходьба по бассейну по кругу под руководством инструктора. Игра «Море волнуется» 1-2 мин. «Воробышки» 1-2 мин. Выход из воды.
2	13.09.18			Беседа с детьми на тему: «Правила поведения в помещениях и чаше бассейна. Гигиенические требования для детей средней группы», ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Вход в воду 1-2 мин. Бег по бассейну «Кто быстрее» 2-3 мин. Выпрыгивание с погружением в воду 2-3 мин. Бег парами «Лошадки» 1-2 мин. Свободное плавание с кругами и надувными игрушками. Выход из воды.
3	20.09.18			Диагностика
4	27.09.18			Диагностика
5	04.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Вход в воду 1-2 мин. Ходьба в произвольном направлении по дну бассейна 2-3 мин. Бег по бассейну «Кто быстрее» 2-3 мин. Погружение лица в воду 2-3 раза. Присесть – погружаться в воду «Спрячемся под воду» 2-3 раза. Игра «Море волнуется» 1-2 мин. Выход из воды.
6	11.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Занятие с детьми в бассейне: Ходьба, бег вдоль бассейна, высоко поднимая колени, загребая воду руками 2-3 мин. Прыжки с продвижением вперед, поперек бассейна, «Воробышки» 1-2 мин. Упражнение «Насос» 5-6 раз. Выпрыгивание с погружением в воду 2-3 мин. Игра «Бегом за мячом» 3-4 раза. Выход из воды.
7	18.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба, бег в различных

				направлениях 3-4 мин. Бег парами «Лошадки» 1-2 мин. Прыжки на месте, около бортика «Кто выше» 5-6 раз. Прыжки с поворотом «Волчок» 4-6 раз. Игра «Хоровод» 2-3 раза. Выход из воды.
8	25.10.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. . Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба по кругу приставным шагом.2-3 мин. Бег по бассейну «Кто быстрее» 2-3 мин. Держась за бортик- вдох, опустить лицо в воду, выдох – 3-4 раза. Выпрыгивание с погружением в воду 2-3 мин. Из положения наклон вперед выполнить вдох, опустить лицо воду – выдох.2-3раза. Игра «Передай мяч по кругу » 1-2 мин. Выход из воды.
9	01.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Держась за бортик- вдох , опустить лицо в воду, выдох – 2-3 мин. Сидя около бортика - работать прямыми ногами 2-3 мин. Бег змейкой за инструктором 1-2 мин. Игра «Достань со дна предмет» глубина по колено 2-3 мин. Игра «Море волнуется» 1-2 мин. Выход из воды.
10	08.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Игровое упражнение «На прогулке» 2-3 мин. Держась за бортик- работать прямыми ногами 2-3 мин. Упражнение на дыхание - выдохи в воду 1-2 мин. Свободное плавание с плавающими игрушками 3-4 мин. Игра «Достань клад» (глубина воды по колено) 2-3 мин. Игра «Охотники и утки» 3-4 раза. Выход из воды.
11	15.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба в произвольном направлении по дну бассейна .2-3 мин. Бег по бассейну «Кто быстрее» 2-3 мин. Погружение лица в воду 2-3 раза. Свободное плавание с кругми и надувными игрушками. Выход из воды.
12	22.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Прыжки с продвижением вперед, поперек бассейна, «Воробышки» 1-2мин. Наклониться вперед, подуть на воду 1-2 мин. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами 3-4 мин. Передвигаться по бассейну, по сигналу погружаться в воду. Игра «Кораблик» 3-4 мин. Выход

				из воды.
13	29.11.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба по бассейну, в разных направлениях, разгребая воду руками. Игра «Дождик». Приседать – погружаться в воду «Спрячемся под воду» 2-3 раза. Упражнение «Маленькие, большие» 1-2 мин. «Хоровод» по кругу. 2-3 мин. Выход из воды.
14	06.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба, бег вдоль бассейна, высоко поднимая колени, загребая воду руками 2-3 мин. Разбежаться в разные стороны по сигналу, найти себе пару 3-4 мин. Стоя в парах, держась за руки – приседать поочередно, погружаясь в воду 2-3 мин. Переходить парами на другую сторону бассейна. Игры с плавающими игрушками парами и по одному. Выход из воды.
15	13.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба в воде в произвольном направлении 2-3 мин. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, приседать как можно ниже, не держась за поручень. Вдох и выдох в воду 6-8 раз. Игровое упражнение «Переправа». Ходьба и бег с гребковыми движениями. Принести инструктору игрушку с противоположного бортика 2-3 мин. Выход из воды.
16	20.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Присесть – погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду 5-6 раз. Игра «Достань игрушку со дна» 3-4 раза. Ходьба и бег в разных направлениях. «Лодочки плывут» 1-2 мин. Держась за поручень вытянутыми руками, оторвать ноги от дна бассейна «Стрела» с поддержкой инструктора 2-3 раза. Игра «Найди себе пару» 3-4 раза. Выход из воды.
17	27.12.18			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба с наклоном туловища вперед. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании кроль на груди 3-4 раза. Упражнение на дыхание 4-5 раз. Бег по бассейну парами «Лошадки» 2-3 мин. Умываем лицо «Смываем мыльную пену» 6-8 раз. Выход из воды.

18	10.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба по бассейну приставными шагами, правым боком, держась за руки 3-4 мин. Бег по бассейну «Кто быстрее» 1-2 мин. Упражнение «Насос» 5-6 раз. Выпрыгивание с погружением в воду 2-3 мин. Игра «Бегом за мячом» 3-4 раза. Выход из воды.</p>
19	17.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Самостоятельно войти в воду 1-2 мин. Держась за бортик – вдох- опустить лицо в воду-выдох 5-6 раз. Держась за бортик – работа ног на груди, спине 3-4 мин. Бег змейкой за инструктором 1-2 мин. Игра «Достань со дна предметы» 2-3 раза. Игра «Пчела» 4-5 раз. Игра «Море волнуется» 3-4 раза. Выход из воды.</p>
20	24.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду, построение около бортика 1-2 мин. Держаться руками за бортик, работа ногами, как при «кроле» 1-2 мин. Игровое упражнение «Водолазы» 7-8 раз. Прыжки с погружением в воду «Кто выше! (5-6 прыжков). Ходьба приставным шагом вправо, влево, бег по бассейну, помогая себе руками 2-3 мин. Игра «Караси и карпы» 4-5 раз. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
21	31.01.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба по бассейну с работой рук, как при «кроле» 2-3 мин. Скольжение поперек бассейна с доской 3-4 раза. Игровое упражнение «Сосчитай пальцы» 3-4 раза. Держать за бортик, работа ног, как при плавании «способом кроль» 3-4 мин. Стоя на расстоянии 2-3 шага лицом к бортику, потянуться к нему, постараться лечь на воду 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.</p>
22	07.02.19			<p>Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Упражнение «Покажи пятки» 3-4 раз. Прыжки на двух ногах «Кто быстрее» 3-4 раза. Держась одной рукой за бортик -другой обхватить колени , присесть , считая до 6 (5-6 раз.) Держась за бортик, работать прямыми ногами, на груди , спине. (по 2-3 раза.) Стоя лицом к бортику на расстоянии 2-3 шагов дотянуться за бортик 5-6 раз. Ходьба в положении полуприсяда , руки вытянуты вперед 2-3 раза. Игра с игрушками 4-5 раз. Выход из воды.</p>

23	14.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба в полуприсяде, руки вытянуты вперед, сделать вдох, погрузить лицо в воду - выдох 2-3 мин. Бег «Кто быстрее» 2-3 мин. Упражнение на дыхание» 6-7 раз. Упражнение «Звездочка» с поддержкой инструктора 5-6 раз. Скольжение с доской поперек бассейна 4-5 раз. Игра «Поезд в тоннеле» 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
24	21.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Вдох – выдох в воду 5-6 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 2-3 раза. Упражнение «Стрела» с помощью доски 6-7 раз. Упражнение на дыхание «Насос» 5-6 раз. Игра с игрушками 5-6 мин. Выход из воды.
25	28.02.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба и прыжки на двух ногах «Зайка на лужайке» 2-3 мин. Упражнение «Покажи пятки» 6-7 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 3-4 раз. Упражнение «Насос» 5-6 раз. Упражнение «Стрела» 4-5 раз. Игра «Плавающие стрелы» 3-4 раза. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
26	07.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Выполнять движения прямыми ногами вверх - вниз, как при плавании «кроль» на груди, держась за бортик 3-4 мин. Скольжение с доской на груди, спине по 4-5 раз. Упражнение «Стрела» на груди 4-5 р. Упражнение «Насос» 4-5 раз. Скольжение с помощью доски с работой ног на груди 2-3 раза. Игра «Сомбреро» 2-3 раза. Игра с игрушками 3-4 мин. Выход из воды.
27	14.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Упражнение «Поплавок» 5-6 раз. Держась за доску, скольжение с работой ног на груди 4-5 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 2-3 раза. Упражнение «Стрела» на груди 3-4 р. Игровое упражнение «Покажи пятки» 4-5 р. Выполнить упражнение «Звездочка на спине» с поддержкой 2-3 раза. Игра «Дружные ребята» 3-4 раза. Выход из воды.
28	21.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3

				мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Держась за бортик , работать прямыми ногами , на груди спине по 1-2 мин. Упражнение на дыхание» 6-7 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 6-7 раз. Скольжение на груди «Стрела» 4-5 раз. Бег, загребая воду руками «Кто быстрее» 2-3 мин. Игра «Водолазы» 5-6 раз. Игра с игрушками 4-5 мин. Выход из воды.
29	28.03.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба с наклоном вперед и работой рук 2-3 мин. Держась за бортик, работать прямыми ногами (на груди, на спине) 3-4 раза. Игра «Плавучие стрелы» 3-4 раза. Упражнение «Звездочка» на спине с поддержкой 3-4 раза. Игра «Буксир» 2-3 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
30	04.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Скольжение на груди с середины бассейна – руки прижаты к туловищу 4-5 раз. Скольжение на груди поперек бассейна с доской 4-5 раз. То же с работой ног 4-5 раз. Упражнение «Стрела на груди» 5-6 раз. Упражнение на дыхание «Насос» 6-7 раз. Релаксация. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
31	11.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Упражнение «Медуза» 5-6 раз. Скольжение с доской, работая ногами 5-6 раз. Упражнение «Звездочка» на груди 4 -5 раз. Скольжение на груди «Стрела» 5-6 раз. «Игровое упражнение «Покажи пятки» 6-7 раз. Игра «Спасатели» 2-3 раза. Игра с игрушками 4-5 мин. Выход из воды.
32	18.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Ходьба, бег по бассейну, работая руками как при «кроле» 3-4 мин. Держась за бортик, работать прямыми ногами на груди, спине 5-6 раз. Упражнение «Звездочка» на груди, спине 3-4 раза. Стрела на груди 5-6 раз. Игра «Сердитая рыбка» 3-4 раза. Свободное плавание 3-4 мин. Выход из воды.
33	25.04.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. Скольжение на груди (спине) с доской, работая ногами по 4-5 раз. Упражнение «Стрела» с различным положением рук 3-4

Рабочая программа МАДОУ "Росинка" по плаванию (для детей 4-5 лет)

				раза. Ходьба в наклонном положении, выдох в воду 2-3 мин. «Достань предмет со дна» 2-3 раза. Игра с игрушками 3-4 мин. Релаксация. Выход из воды.
34	16.05.19			Диагностика
35	23.05.19			Диагностика
36	30.05.19			Построение, Объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду 1-2 мин. НОД по интересам детей Игра «достань клад» Игра «Передай предмет под водой» 2-3 раза. Игры с игрушками 3-4 мин. Выход из воды.

