

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад № 132



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ д/с № 132  
Сенникова Д.Н.  
Приказ № 250-з  
от « 27 » 08 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАМ ПЛАВАНИЯ**  
Четвертый год обучения

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Пигулевская К.В.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
№ 1 от « 27 » 08 2018г.

Калининград, 2018г.

## 1. Пояснительная записка

### **.Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа МАДОУ д/с №132 (далее Программа) составлена на основе следующих нормативных документов: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 №26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования»;

Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с №132;

Конституция РФ

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года**

**Таблица 1**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество подгрупп</b>	<b>Число детей в подгруппе</b>	<b>Длительность занятий, мин. в одной подгруппе</b>	<b>Во всей группе</b>
Средняя	4	5-6	20мин	1 час 20мин
Старшая	4-5	5-6	25мин	1 час 40мин
Подготовительная	4-5	5-6	30мин	2 часа

**Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группа**

**Таблица 2**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество часов</b>			
		<b>в год</b>	<b>в неделю</b>	<b>в месяц</b>	<b>в год</b>
Средняя	1	36	20мин	1 час 20мин	7часов 20мин
Старшая	1	36	25мин	1 час 40мин	9 часов
Подготовительная	1	36	30мин	2 часа	12 часов

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

**Таблица 3**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Температура воды (0С)</b>	<b>Температура воздуха (0С)</b>	<b>Глубина бассейна (м)</b>
Средняя	+30 – 32 С	+28 – 30 С	0,6 - 0,7

Старшая	+30 – 32 С	+28 – 30 С	0,6 - 0,7
Подготовительная	+30 – 32 С	+28 – 30 С	0,6 - 0,7

### Цели:

Закаливание и оздоровление детского организма.

Обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями.

Ознакомление с элементами плавания.

Создание основы для разностороннего физического развития.

Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

#### Для детей с ОВЗ:

Максимальное возможное развитие жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья.

Формирование у детей осознанного отношения к своим силам, готовности к смелым и решительным действиям, преодоление физических нагрузок, а также потребности в занятиях физическими упражнениями.

### Задачи:

1. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
2. Ознакомление с элементами плавания: (научить детей уверенно и безбоязненно держаться в воде, учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней, учить передвигаться по дну бассейна различными способами, учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой, учить выдоху в воде, учить лежать в воде на груди и на спине, учить выполнять попеременные движения ногами на груди и на спине).
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.
4. Учить бережному отношению к своему здоровью.

#### Для детей с ОВЗ:

В соответствии с рабочей программой с учетом группы здоровья и особенности развития

1. Укрепление здоровья
2. Содействие нормальному физическому развитию.
3. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам.
4. Формирование жизненно необходимых умений и навыков.
5. Развитие кондиционных и координационных способностей.

- 6.Коррекция психических нарушений.
- 7.Коррекция физической подготовленности (мышечная сила ловкость).
- 8.Компенсация нарушенных функций.

**Планируемые результаты:**

**Группы 5 – 6 лет**

Дальнейшая адаптация детей в воде, погружения в воду и ориентирование в ней. Формируется навык горизонтального положения тела в воде. Умеют передвигаться в воде различными способами, согласовывают передвижения с дыханием, движениями рук. Выполняют различные упражнения в воде и на массажной дорожке. Умеют открывать глаза под водой с доставанием предметов со дна. Умеют лежать на груди и на спине с помощью надувных кругов и без них. Плавают, держа надувной круг перед собой при помощи движения ног. Играют в подвижные игры в воде.

Раздеваются и одеваются в определённой последовательности, аккуратно складывают и вешают одежду, самостоятельно моются под душем, самостоятельно пользуются полотенцем, последовательно вытираются.

Повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укрепляется мышечный корсет. Активизируется работа вестибулярного аппарата. Применение контрастного душа совершенствует механизм терморегуляции.

**2. Объем образовательной нагрузки**

НОД	Количество занятий в неделю  за период с сентября по май)	Количество занятий за период с сентября по май)
Обучение детей элементам плавания	1/25мин	36/900мин
Итого за период	36 занятий /720мин.	

### 3.Календарно-тематическое планирование /старшие группы 5-6 лет/.

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи
Сентябрь	Занятие №1	Правила поведения в ванне для закаливания и в воде, гигиенические требования. Организованный вход в воду, перемещения в воде.	1.Повторить правила поведения в помещении ванны для закаливания и в воде. 2.Повторить организованный спуск в воду и перемещения в воде.
	Занятие №2	Закаливающие процедуры, гигиенические навыки, передвижения в воде, специальные упражнения в воде для рук и ног. Игры.	1.Учить гигиеническим навыкам / быстро, аккуратно раздеваться, одеваться, самостоятельно мыться под душем с мылом, тщательно вытирать всё тело в определённой последовательности, осторожно сушить волосы под феном/. 2.Учить свободному передвижению в воде.
	Занятие №3	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Различные передвижения в воде с движением рук. Опускание лица в воду. Выдох в воду. Игры.	1.Учить детей, передвижениям в воде. 2.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 3.Способствовать укреплению мышц рук и ног.
	Занятие №4	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Различные передвижения в воде с движением рук. Выдох в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду с головой. Игры.	1. Повторить различные виды ходьбы, бега и прыжков в воде. 2.Повторить погружение в воду с головой, и выдох в воду. 3.Способствовать повышению эмоционально-положительного тонуса детей.
Октябрь	Занятие №5	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Выдох в воду. Лежание на воде на спине и на груди с нарукавниками. Погружение в воду с головой с выдохом в воду. Игры.	1.Повторить лежание на воде на груди и на спине с нарукавниками. 2.Повторить погружение в воду с головой, и с выдохом в воду 3.Воспитывать смелость.
	Занятие №6	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Выдох в воду. Лежание на воде на спине и на груди. Погружение в воду, ориентирование в воде. Игры.	1.Повторить погружение в воду и ориентирование в воде. 2.Способствовать формированию правильной осанки. 3.Способствовать повышению функциональных возможностей организма.

	Занятие №7	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Выдох в воду. Лежание на воде на спине и на груди. Погружение в воду, ориентирование в воде. Попытка доставать предметы со дна.	1.Учить доставать предметы со дна с задержкой дыхания и с выдохом в воду. 2.Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизм терморегуляции.
	Занятие №8	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Выдох в воду. Лежание на воде на спине и на груди. Погружение в воду, ориентирование в воде. Попытка доставать предметы со дна.	1.Учить доставать предметы со дна с задержкой дыхания и с выдохом в воду. 2.Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизм терморегуляции.
	Занятие №9	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Выдох в воду. Лежание на воде на спине и на груди. Погружение в воду, ориентирование в воде. Попытка доставать предметы со дна.	1.Учить доставать предметы со дна с задержкой дыхания и с выдохом в воду. 2.Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизм терморегуляции.
Ноябрь	Занятие №10	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Лежание на груди, и на спине. Выдох в воду. Попеременная работа ногами на груди и на спине у опоры. Игры.	1.Повторить попеременную работу ногами у опоры. 2.Способствовать укреплению мышечного корсета ребёнка. 3.Совершенствовать формирование гигиенических навыков.
	Занятие №11	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Лежание на груди, и на спине. Выдох в воду. Попеременная работа ногами на груди с доской. Скольжение с доской. Игры.	1.Учить скольжению на груди с доской и попеременной работе ногами на груди с доской. 2.Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.
	Занятие №12	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Лежание на груди, и на спине. Выдох в воду. Попеременная работа ногами на груди с доской. Скольжение с доской. Игры.	1. Учить скольжению на груди с доской и попеременной работе ногами на груди с доской. 2. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.
	Занятие №13	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Скольжение на груди с выдохом в воду, скольжение на спине с доской. Игры.	1.Совершенствовать выдох в воду. 2.Учить скольжению на груди в сочетании с выдохом в воду и скольжению на спине с доской. 3.Способствовать формированию правильной осанки.
Декабрь	Занятие №14	Закаливание, гигиена, корректирующие	1.Совершенствовать выдох в воду. 2.Учить скольжению на

		упражнения. Скольжение на груди с выдохом в воду, скольжение на спине с доской. Игры.	груди в сочетании с выдохом в воду и скольжению на спине с доской. 3.Совершенствовать обучение гигиеническим навыкам.
	Занятие №15	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Скольжение на груди и на спине. Попеременные движения ногам лёжа на груди и на спине с предметом. Игры.	1.Совершенствовать умения выполнять скольжение на груди и на спине. 2.Учить попеременному движению ногами лёжа на груди и на спине с предметом. 3.Воспитывать настойчивость
	Занятие №16	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Скольжение на груди и на спине. Попеременные движения ногам лёжа на груди и на спине с предметом. Игры.	1.Учить попеременному движению ногами лёжа на груди и на спине с предметом. 2.Способствовать формированию правильной осанки. 3.Совершенствовать выдохи в воду.
	Занятие №17	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Попеременные движения ногами на груди с предметом, с выдохом в воду. Упражнения с мячами. Игры	1.Учить попеременному движению ногами на груди с предметом и с выдохом в воду. 2.Совершенствовать лежание на воде. 3.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям.
Январь	Занятие №18	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Попеременные движения ногами на груди с предметом, с выдохом в воду. Упражнения с мячами. Игры	1.Учить попеременным движениям ногами в скольжении на груди. 2.Способствовать закаливанию организма по средствам контрастного душа и взаимодействия организма с водой. 3.Воспитывать аккуратность.
	Занятие №19	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Попеременные движения ногами в скольжении на груди и на спине. Игры. Свободное плавание.	1.Совершенствовать попеременное движению ногами в скольжении на груди и на спине. 2.Повторить основные элементы изученного материала. 3.Совершенствовать гигиенические навыки.
	Занятие №20	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Попеременные движения ногами в скольжении на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду. Игры. Свободное плавание.	1.Совершенствовать попеременное движение ногами в скольжении на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду. 2.Совершенствовать погружение в воду с головой. 3.Совершенствовать дыхательные упражнения.
Февраль	Занятие №21	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Ориентирование в воде. Ныряние в обруч. Ныряние с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Повторение изученного материала. Игры. Свободное плавание.	1.Учить нырянию в обруч, погружению в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду. 2.Совершенствовать изученные элементы. 3.Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры.
	Занятие №22	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Погружение в воду с задержкой	1.Учить погружению в воду с задержкой дыхания. 2.Воспитывать организованность и дисциплину.



		дыхания, с выдохом в воду. Повторение изученного материала. Игры. Свободное плавание.	3.Способствовать укреплению мышц тела и нижних конечностей.
	Занятие №23	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Погружение в воду с попыткой доставания предметов со дна. Повторение изученного материала.	1.Учить погружению в воду с попыткой доставания предметов со дна. 2.Воспитывать смелость и настойчивость. 3.Совершенствовать изученный материал.
	Занятие №24	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Погружение в воду с попыткой доставания предметов со дна. Повторение изученного материала. Игры. Свободное плавание.	1.Учить погружению в воду с попыткой доставания предметов со дна. 2.Воспитывать смелость и настойчивость. 3.Совершенствовать изученный материал.
Март	Занятие №25	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание.	1.Способствовать формированию правильной осанки. 2.Повторить изученный материал. 3.Повторить выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.
	Занятие №26	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Способствовать формированию правильной осанки. 2.Повторить изученный материал. 3.Повторить выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.
	Занятие №27	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Совершенствовать различные виды движений в воде. 2. Совершенствовать выдох в воду. 3.Совершенствовать механизмы терморегуляции.
	Занятие №28	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Совершенствовать разные виды движений в воде. 2.Совершенствовать выдох в воду. 3.Совершенствовать механизмы терморегуляции.
Апрель	Занятие №29	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Совершенствовать скольжение на груди и на спине. 2.Способствовать развитию внимания. 3.Учить выполнению упражнений в воде под музыкальное сопровождение.
	Занятие №30	Закаливание, гигиена, корригирующие	1.Способствовать повышению функциональных возможностей

		упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	организма. 2.Совершенствовать изученные элементы. 3.Способствовать активизации обменных процессов.
	Занятие №31	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Способствовать развитию гибкости и ловкости. 2.Совершенствовать гигиенические навыки. 3. Совершенствовать дыхательные упражнения.
	Занятие №32	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Способствовать формированию правильной осанки. 2.Совершенствовать изученные двигательные навыки. 3.Способствовать развитию координации движений.
Май	Занятие №33	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Выполнение упражнений под музыку. Соревнования по гигиеническим навыкам. Игры. Свободное плавание	1.Способствовать повышению функциональных возможностей организма. 2.Проверить и оценить приобретённые гигиенические навыки. 3.Способствовать созданию благоприятной обстановки в группе.
	Занятие №34	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнений под музыку. Игры. Свободное плавание	1.Подготовка к сдаче тестов второго этапа обучения. 2.Воспитывать решительность и выдержку. 3.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям.
	Занятие №35	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Тестовые задания. Игры. Свободное плавание.	1.Проверить и оценить умения и навыки изученных в течении года упражнений. 2.Совершенствовать изученные упражнения. 3.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям.
	Занятие №36	Закаливание, гигиена, корректирующие упражнения. Игры и развлечения. Свободное плавание.	1.Совершенствовать изученные упражнения. 2.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям. 3.Подведение итогов года.
Итого			36 занятия

#### 4. Учебно – методическое обеспечение:

№п/п	Автор(ы)	Название	Город, издательство, год
1.	Воронова Е.К	Программа обучения плаванию в детском саду	СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.
2.	Чеменева А.А., Столмакова Т.В	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	СПб.; «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. Санкт-Петербург 2011
3.	Антропова М.В., Кольцова М.В., Дубровинская Н.В	Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста.	М.; Просвещение, 1983, с. 6-27.
4.	Горбунов В.В	Вода дарит здоровье.	М.; Сов.. спорт, 1990, 31с.
5.	Шебеко В.Н.	Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях в семье	Витебск (Б. и.). 1988, 21с.
6.	.Осокина Т.И.	Как научить детей плавать	М.; «Просвещение», 1985.
7.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.	. Обучение плаванию в детском саду. Книга для воспитателей детского сада и родителей	М «Просвещение», 1991.
8.	Пищикова Н.Г.	Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники	М.; Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
9.	.Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н	Плавание: игровой метод обучения	М.; Олимпия Пресс; Донецк: «Пространство», 2006.
10.	М.А. Васильевой, В.В. Гербовой,	Программа воспитания и обучения в	М.; Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004.

	Т.С Комаровой	детском саду	
11.	М.В.Рыбак	Занятия в бассейне с дошкольниками	Творческий Центр Москва 2012
12.	Циклис С.А.	Плавание-крепость здоровья	/// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
13.	Корот Ю.А., Дубовик М.С	Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию. Пособие для учителя	Киев; Рад. Школа, 1991.

#### 4.1 Материально – техническое обеспечение:

- 1.Надувные круги;
- 2.Нарукавники;
3. Резиновые и пластмассовые игрушки;
- 4.Обручи;
5. Мячи разного размера;
6. Резиновые тонущие игрушки;
7. Имеются игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;
- 8.Пенопластовые доски для плавания;
- 9.Паролоновые приспособления для занятий в воде;