

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города

Калининграда детский сад № 132

Рассмотрено

На педагогическом совете № 1
от "31" "08" 2020г.



Утверждено:

Заведующий МАДОУ д/с №132
Д.Н. Сенникова
Приказ № 260-8
от "31" "08" 2020г.

Рабочая программа
основной образовательной программы
дошкольного образования
области

«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАМ ПЛАВАНИЯ»
Четвертый год обучения

Составитель:
инструктор по физической культуре
Пигулевская К.В.

Калининград, 2020г.

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

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	Во всей группе
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 группах

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий	в неделю	Количество часов		
			в год	в неделю	в месяц
Средняя	1	36	20мин	1 час 20мин	7 часов 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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
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.
 Знакомление с элементами плавания.

Создание основы для разностороннего физического развития.

Для детей с ОВЗ:
 Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Максимальное возможное развитие жизнедеятельности ребёнка, имеющего отклонение в состоянии здоровья.

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

Задачи:

1. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
2. Знакомление с элементами плавания: (научить детей уверенно и безбоязненно держаться в воде, учиться, играть, плескаться в ней, учиться передвигаться по дну бассейна различными способами, учиться погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой, учиться выдоху в воде, учиться лежать в воде на груди и на спине, учиться 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 особенностей 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, согласовывая перемещение 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 нарукавников и без них. Плавают, держат надвальной круг перед собой при помощи движения ног. Игры в воде, подвижные игры в воде.

Развиваются и развиваются в определенной последовательности, аккурратно складывают и вешают одежду, самостоятелно моются под душем, самостоятелно пользуются полотенцем, последовательно вытираются.

Повышается 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	Количество занятий за период с сентября по май)	Итого за период
Обучение детей элементам плавания	1/25мин			

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, перемещение 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. Чить 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. Чить свободному передвижению в воде.
	Занятие №3	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Различные передвижения в воде с движением рук. Опускание лица в воду.	1. Чить 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, корригирующие 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, бег и прыжков в воде. 2. Повторить погружение в воду с головой, и выдох в воду. 3. Способствовать повышению эмоционально-положительного тонауса детей.
	Занятие №5	Закаливание, гигиена, корригирующие 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, корригирующие 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.
Октябрь	Занятие №1	Правила поведения в ванне для закаливания и в воде, гигиенические требования, организованный вход в воду, перемещение 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. Чить 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. Чить свободному передвижению в воде.
	Занятие №3	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Различные передвижения в воде с движением рук. Опускание лица в воду.	1. Чить 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, корригирующие 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, бег и прыжков в воде. 2. Повторить погружение в воду с головой, и выдох в воду. 3. Способствовать повышению эмоционально-положительного тонауса детей.
	Занятие №5	Закаливание, гигиена, корригирующие 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, корригирующие 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, гимнастика, корригирующие 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 поддержкой дыхания и с выдохом в воду. 2. Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизм терморегуляции.
	Занятие №8	Закаливание, гимнастика, корригирующие 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 поддержкой дыхания и с выдохом в воду. 2. Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизм терморегуляции.
	Занятие №9	Закаливание, гимнастика, корригирующие 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 поддержкой дыхания и с выдохом в воду. 2. Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизм терморегуляции.
Ноябрь	Занятие №10	Закаливание, гимнастика, корригирующие 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, гимнастика, корригирующие 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 и попеременной работе ногами на груди с доской. 2. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	Занятие №12	Закаливание, гимнастика, корригирующие 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, гимнастика, корригирующие 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, гимнастика, корригирующие упражнения.	1. Совершенствовать выдох в воду. 2. Учить скольжению на

	Занятие №15	Закрепление на груди с выдохом упражнения. Скольжение на спине с доской. Игры. Закрепление на спине с доской. Игры. Игры.	1. Выполнить упражнения на груди и на спине. 2. Выполнить упражнения на груди и на спине. 3. Воспитывать настойчивость.	1. Выполнить попеременное движение ног на груди и на спине с предметом. 2. Сосредоточить внимание на спине с предметом. 3. Сосредоточить внимание на груди и на спине с предметом. Игры.	Занятие №16	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Скольжение на груди и на спине. Попеременные движения ног на груди и на спине с предметом. Игры.	1. Выполнить попеременное движение ног на груди и на спине с предметом. 2. Сосредоточить внимание на спине с предметом. 3. Воспитывать правильную осанку. Игры.	Занятие №17	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Попеременные движения ног на груди с предметом, с выдохом в воду. Упражнения с мячами. Игры.	1. Выполнить попеременное движение ног на груди с предметом. 2. Сосредоточить внимание на груди и на спине с предметом. 3. Воспитывать аккуратность.	Занятие №18	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Попеременные движения ног на груди с предметом, с выдохом в воду. Упражнения с мячами. Игры.	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Попеременные движения ног на груди и на спине. Игры.	Занятие №19	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Попеременные движения ног на груди и на спине. Игры. Игры.	1. Выполнить попеременное движение ног на груди и на спине. 2. Повторить основные элементы изученного материала. 3. Воспитывать гигиенические навыки.	Занятие №20	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Попеременные движения ног на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду. Игры. Свободное плавание.	1. Выполнить попеременное движение ног в скольжении на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду. 2. Воспитывать умение в воде с головой. 3. Воспитывать дыхательные упражнения.	Занятие №21	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Ориентирование в воде. Ныряние в обруч. Ныряние с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Повторение изученного материала. Игры. Свободное плавание.	1. Выполнить ныряние в обруч, погружение в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду. 2. Воспитывать изученные элементы. 3. Сосредоточить внимание на дыхательной мускулатуре.	Занятие №22	Закрепление, гимнастика, корригирующие упражнения. Погружение в воду с задержкой дыхания. Игры. Игры.	1. Выполнить погружение 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.
Март	Занятие №23	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Поружение в воду с попыткой доставания предметов со дна. Повторение изученного материала.	1. Учить поружению в воду с попыткой доставания предметов со дна. 2. Воспитывать смелость и настойчивость. 3. Совершенствовать изученный материал.
	Занятие №24	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Поружение в воду с попыткой доставания предметов со дна. Повторение изученного материала. Игры. Свободное плавание.	1. Учить поружению в воду с попыткой доставания предметов со дна. 2. Воспитывать смелость и настойчивость. 3. Совершенствовать изученный материал.
Апрель	Занятие №25	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Вытолжение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание.	1. Способствовать формированию правильной осанки. 2. Повторить изученный материал. 3. Повторить выполнение упражнения под музыкальное сопровождение.
	Занятие №26	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Вытолжение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание	1. Способствовать формированию правильной осанки. 2. Повторить изученный материал. 3. Повторить выполнение упражнения под музыкальное сопровождение.
	Занятие №27	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Вытолжение упражнения 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. Вытолжение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание	1. Совершенствовать разные виды движений в воде. 2. Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать механизмы терморегуляции.
	Занятие №29	Закаливание, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Вытолжение упражнения 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 упражнения. Повторение изученного материала. Вытолжение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание	1. Способствовать повышению функциональных возможностей

	упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание	Занятие №31	1.Способствовать развитию гибкости и ловкости. 2.Совместно выполнять гигиенические навыки. 3. Совместно выполнять дыхательные упражнения.	Занятие №32	1.Способствовать формированию правильной осанки. 2.Совместно выполнять двигательные навыки. 3.Способствовать развитию координации движений.	Итого	
	Закрепление, гигиена, корригирующие упражнения. Выполнение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание	Занятие №33	1.Способствовать повышению функциональных возможностей организма. 2.Проверить и оценить приобретенные гигиенические навыки. 3.Способствовать созданию благоприятной обстановки в группе.	Занятие №34	1.Подготовка к сдаче тестов второго этапа обучения. 2.Воспитывать решительность и выдержку. 3.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям.	Май	
	Закрепление, гигиена, корригирующие упражнения. Повторение изученного материала. Выполнение упражнения под музыку. Игры. Свободное плавание	Занятие №35	1.Проверить и оценить умения и навыки изученных в течении года упражнений. 2.Совместно выполнять упражнения. 3.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям.	Занятие №36	1.Совместно выполнять изученные упражнения. 2.Воспитывать положительное отношение детей к занятиям. 3.Подведение итогов года.		
	Закрепление, гигиена, корригирующие упражнения. Игры и развлекочные упражнения. Свободное плавание.	Занятие №36	Итого года.				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.Л., Кошкодан Е.Н	Плавание: игровой метод обучения	М.; Олимпия Пресс; Донецк: «Пространство», 2006.
10.	М.А. Васильевой, В.В. Геровой,	Программа воспитания и обучения в	М.; Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004.

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. Именованя игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

8. Пенопластовые доски для плавания;

9. Паролоновые приспособления для занятий в воде;

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