

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ДЕТСКИЙ САД № 49»

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
Педагогического совета № 1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ от 30.08.2024 г. № 79
Заведующий МАДОУ № 49
М.В.Игнатъева



Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного МАДОУ № 49

по реализации курса «Обучение плаванию в детском саду»

в рамках реализации программы

Федеральной образовательной программы дошкольного образования

средняя группа №№ 3; 9; 11

*Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Мащиц Антонина Михайловна*

г. Ростов-на-Дону

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 49:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статья 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373);
- Рабочая программа обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020, СанПиН 2.4.3648-20).
- Лицензия от 13.08.2015 № 5477, выданной районной службой по надзору и контролю в сфере образования Ростовской области;
- Устав МАДОУ № 49;
- Основная образовательная программа МАДОУ № 49.

Рабочая программа по разделу «Обучение детей плаванию» для детей всех возрастных групп составлена на основе программ «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной.

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;

- формировать правильную осанку и стопу.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- воспитывать гигиеническую и двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Принципы:

- полноценное проживание ребёнком раннего и дошкольного возрастов, амплификация детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

- Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

- Физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

- Так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря которым, процессе обучения плаванию будет разнообразным и интересным для детей.

- Для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.).

- Во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования. Чем меньше дети, тем большее количество раз надо повторять задания для развития определенных навыков и умений.

Условия реализации:

Объем программы включает в себя 73(академических) часа, занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий –20 мин. Целесообразное повторение колеблется от 2-4 до 6-8 раз.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год.

Формы реализации:

Система работы включает:

- НОД (занятия)
- игровые ситуации, с элементами соревнования,
- опыты и эксперименты,
- игровые занятия,
- проблемно-игровые ситуации,
- сочинение загадок и сказок.

Форма проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще - развивающие упражнения в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

- сформированное положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ с детьми открытых занятий для педагогов ДОУ;
- показ с детьми открытых занятий для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление фотовыставок в течение года.

Мониторинг.

Средняя группа

№	Ф.И. ребенка	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	Звезда на груди и спине	Скольжение на груди и спине

Высокий уровень - 5 тестов

Средний уровень – 3-4 теста

Низкий уровень – 1-2 теста

№	группы	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
1	средняя группа (4-5 лет)	<p>Цель: формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить выполнению лежания на груди и на спине; - обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо); - обучить умению открывать глаза в воде; - обучить движениям ног как при 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 3; - уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо; - уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

	<p>плавании способом кроль на груди и на спине;</p> <p>- содействовать формированию правильной осанки;</p> <p>- способствовать воспитанию смелости и решительности.</p>	
--	---	--

В работе используются разные методы: **наглядные, словесные, практические, игровые.**

Наглядные методы: учебные и наглядные пособия, фото и видеоматериалы.

Словесные методы: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Практические методы: упражнения, соревнования, игры.

Содержание программы

Средняя группа

дата	тема	объем в часах	примечания
03.09.24(3; 9; 11), 05.09.24(3; 9; 11), 09.09.24 (9гр), 10.09.24 (3;11гр)	<p>«Невод»</p> <p>1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.</p> <p>2. Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки).</p> <p>3. Учить уверенно входить в воду, погружаться с головой.</p>	3	Стр.77, занятие 1 «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина
12.09.24(3; 9; 11) 16.09.24(9 гр) 17.09.24 (3; 11 гр), 19.09.24(3; 9; 11)	<p>«Мы веселые ребята»</p> <p>1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.</p> <p>3. Учить действовать организованно, не толкать друг друга.</p>	3	Стр.77, занятие 2
23.09.24(9 гр)	<p>«Сердитая рыбка»</p> <p>1. Учить детей, войдя в воду,</p>	3	Стр.77, занятие 3

24.09.24 (3; 11гр) 26.09.24 (3; 9; 11) 30.10.24 (9гр) 01.10.24 (3;11гр)	самостоятельно погружаться с головой. 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.		
03.10.24(3,9,11гр) 07.10.24(9гр) 08.10.24(3; 11гр) 10.10.24(3; 9; 11гр)	«Найди себе пару» 1. Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей.	3	Стр.78, занятие 4
14.10.24(9гр) 15.10.24(3; 11гр) 17.10.24(3; 9; 11гр) 21.10.24 (9гр) 22.10.24(3; 11гр)	«Найди пару» 1. Продолжать закреплять учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Учить в умении выполнять выдох в воду. 3. Учить умению лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей.	3	Стр.78, занятие 4
24.10.24(3; 9; 11гр) 28.10.24 (9гр) 29.10.24(3, 11гр) 31.10.24(3,9,11гр)	«Бегом за мячом» 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	3	Стр.78, занятие 5
05.11.24(3,11гр) 07.11.24(3,9,11гр) 11.11.24(9гр)	«Волшебный мячик» 1. Закреплять учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	2	Стр.78, занятие 5

12.11.24(3,11гр) 14.11.24(3, 9, 11гр) 18.11.24(9гр)	«Медвежонок Умка и рыбки» 1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучивать движения ногами.	2	Стр.79, занятие 6
19.11.24(3, 11гр) 21.11.24(3, 9, 11гр) 25.11.24(9гр)	«Медвежонок и рыбка» 1. Закреплять формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Учить выполнению скольжения на груди. 3. Учить движению ногами.	2	Стр.79, занятие 6
26.11.24(3,11гр) 28.11.24 (3,9,11гр) 02.12.24(9гр)	«Жучок-паучок» 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	2	Стр.79, занятие 7
03.12.24(3,9гр) 05.12.24(3,9,11гр) 09.12.24(9гр)	«Жучок» 1. Продолжать учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.	2	Стр.79, занятие 7
10.12.24(3,11гр) 12.12.24(3,9,11гр) 16.12.24(9гр)	«Караси и щука» 1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Ознакомить с движениями ног в скольжении. 3. Отрабатывать согласованность действий.	2	Стр.79, занятие 8
17.12.24(3,11гр) 19.12.24(3,9,11гр) 23.12.24(9гр)	«Караси» 1. Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком.	2	Стр.79, занятие 8

	<p>2. Учить движениями ног в скольжении.</p> <p>3. Отрабатывать согласованность действий.</p>		
<p>24.12.24(3,11гр) 26.12.24(3,9,11гр)</p>	<p>«На буксире»</p> <p>1. Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.</p> <p>2. Учить слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.</p>	2	Стр.80, занятие 9
<p>09.01.25(3,9,11гр) 13.01.25(9гр) 14.01.25(3,11гр)</p>	<p>«Буксир»</p> <p>1. Продолжать учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.</p> <p>2. Продолжать учить слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.</p>	2	Стр.80, занятие 9
<p>16.01.25(3,9,11гр) 20.01.25(9гр) 21.01.25(3,11гр)</p>	<p>«Хоровод»</p> <p>1. Продолжать учить детей скольжению на груди.</p> <p>2. Ознакомить со скольжением на спине.</p> <p>3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</p> <p>4. Воспитывать организованность</p>	2	Стр.80, занятие 10
<p>23.01.25(3,9,11гр) 27.01.25(9гр) 28.01.25(3,11гр)</p>	<p>«Дружный хоровод»</p> <p>1. Закреплять свободно скольжению на груди.</p> <p>2. Учить скольжению на спине.</p> <p>3. Учить выполнению выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</p>	2	Стр.80, занятие 10

	4. Воспитывать организованность.		
30.01.25(3,9,11гр) 03.02.25(9гр) 04.02.25(3,11гр)	«Поезд в туннель!» 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	2	Стр.81, занятие 11
06.02.25(3,9,11гр) 10.02.25(9гр) 11.02.25(3,11гр)	«Поезд - в страну дружбы» 1. Продолжать закреплять умению свободно лежать на воде, всплывать. 2. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	2	Стр.81, занятие 11
13.02.25(3,9,11гр) 17.02.25(9гр) 18.02.25(3,11гр)	«Оса» 1. Учить детей всплывать и лежать на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Учить ориентироваться во время движения в воде.	2	Стр.81, занятие 12
20.02.25(3,9,11гр) 24.02.25(9гр) 25.02.25(3,11гр)	«Волшебные осы» 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине. 2. Учить движению руками. 3. Продолжать учить ориентироваться во время движения в воде.	2	Стр.81, занятие 12
27.02.25(3,9,11гр) 03.03.25(9гр) 04.03.25(3,11гр)	«Медуза» 1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. 2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	2	Стр.81, занятие 13
06.03.25(3,9,11гр) 10.03.25(9гр)	«Волшебная медуза» 1.Учить детей со скольжением на груди	3	Стр.81, занятие 13

11.03.25(3,11гр) 13.03.25(3,9,11гр)	с выдохом в воду. 2.Учить движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.		
17.03.25(9гр) 18.03.25(3,11гр) 20.03.25(3,9,11гр)	«Водолазы» 1. Разучивать скольжение на спине. 2. Ознакомиться с движением ног лежа на спине. 3. Держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	2	Стр.82, занятие 14
24.03.25(9гр) 25.03.25(3,11гр) 27.03.25(3,9,11гр)	«Морские водолазы» 1. Учить скольжение на спине. 2. Учить движением ног лежа на спине. 3. Продолжать учить держась за поручень; учить действовать по сигналу.	2	Стр.82, занятие 14
31.03.25(9гр) 01.04.25(3,11гр) 03.04.25(3,9,11гр)	«Смелые ребята» 1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	2	Стр.82, занятие 15
07.04.25(9гр) 08.04.25(3,11гр) 10.04.25(3,9,11гр)	«Ловкие ребята» 1. Учить детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Учить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость.	2	Стр.82, занятие 15
14.04.25(9гр) 15.04.25(3,11гр)	«Щука» 1. Закреплять навык открывания глаз в	2	Стр.83, занятие 16

17.04.25(3,9,11гр)	<p>воде.</p> <p>2. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках.</p> <p>3. Учить во время скольжения совершать выдох в воду.</p> <p>4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>		
21.04.25(9гр) 22.04.25(3,11гр) 24.04.25(3,9,11гр)	<p>«Катание на кругах»</p> <p>1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.</p> <p>2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.</p> <p>3. Учить помогать товарищам.</p>	2	Стр.83, занятие 17
28.04.25(9гр) 29.04.25(3,11гр) 05.05.25(9гр) 06.05.25(3,11гр)	<p>«Море волнуется»</p> <p>1. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p> <p>2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног.</p> <p>3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	2	Стр.83, занятие 18
08.05.25(3,9,11гр) 12.05.25(9гр) 13.05.25(3,11гр)	<p>«Море шумит»</p> <p>1. Учить согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p> <p>2. Продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног.</p> <p>3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	2	Стр.83, занятие 18
15.05.25(3,9,11гр) 19.05.25(9гр) 20.05.25(3,11гр) 22.05.25(3,9,11гр)	<p>«Смелые ребята»</p> <p>1. Учить детей плавать на груди.</p> <p>2. С предметом в руках при помощи движений ног.</p> <p>3. Упражняться в скольжении на спине.</p> <p>4. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p> <p>5. Мониторинг достижений детей</p>	3	Стр.83, занятие 19
26.05.25(9гр) 27.05.25(3,11гр)	<p>«Зеркальце»</p> <p>1. Ознакомить детей с упражнениями:</p>	2	Стр.83, занятие 20

29.05.25(3,9,11гр)	скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук. 3. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами. 4. Учить детей правильно оценивать свои достижения. 5. Мониторинг достижений детей		
--------------------	---	--	--

Итого: 73

Методическое обеспечение:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М., 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).

7. Макаренко Л.П. Юный пловец. /Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.