

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**

**старшая группа №№ 4; 8**

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

г. Ростов-на-Дону

2024-2025 учебный год

**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:

### *Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

### *Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

### *Воспитательные:*

- воспитывать 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, процесс 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.

### **Условия реализации:**

**Объем программы** включает в себя 74(академических) часа, занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий –25 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;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине на задержке дыхания.

**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.

**Старшая группа**

№	Ф.И. ребенка	Доставание игрушек со дна бассейна	Звезда на груди	Звезда на спине	Поплавок	Скольжение на груди с работой ног	Скольжение на спине с работой ног

Высокий уровень - 6 тестов

Средний уровень – 4-5 тестов

Низкий уровень – 1-3 теста

№	группы	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
1.	старшая группа (5-6 лет)	<p><b>Цель:</b> формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить выполнению многократных выдохов в воду;</li> <li>- обучить скольжению на груди и на спине;</li> <li>- совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине;</li> <li>- обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами;</li> <li>- способствовать формированию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять многократные выдохи в воду - 5-7 раз подряд;</li> <li>- уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 5;</li> <li>- уметь выполнять попеременные движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине без опоры;</li> <li>- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);</li> <li>- уметь проплыть любым удобным способом 5- 7 метров.</li> </ul>

		правильной осанки; - содействовать развитию координационных способностей.	
--	--	--	--

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.

#### Старшая группа.

дата	тема	объем в часах	примечания
02.09.24, 06.09.24, 09.09.24 – 4 гр  03.09.24, 05.09.24,  10.09.24 – 8 гр	<b>«Дровосек в воде»</b>  1. Вспомнить правила поведения в бассейне и в воде. 2. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 3. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.	3	Стр.95, занятие 1  «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина
13.09.24, 16.09.24, 20.09.24 – 4 гр  12.09.24, 17.09.24  19.09.24 – 8 гр	<b>«Футбол в воде»</b>  1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Ознакомить с движениями ног.	3	Стр.95, занятие 2
23.09.24, 27.09.24- 4 гр  24.09.24, 26.09.24 – 8 гр	<b>«Футбол»</b>  1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Учить движениям ног.	2	Стр.95, занятие 2

30.09.24, 04.10.24, 07.10.24- 4гр  01.10.24, 03.10.24  08.10.24	<b>«Волна на море»</b>  1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	3	Стр.95, занятие 3
14.10.24, 18.10.24 21.10.24 -4 гр  10.10.24, 15.10.24 17.10.24 -8 гр	<b>«Волна»</b>  1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить погружению в воду с головой.	3	Стр.95, занятие 3
25.10.24, 28.10.24 08.11.24 – 4гр  22.10.24, 24.10.24,  29.10.24 – 8 гр	<b>«Коробочка»</b>  1. Научиться погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом.	3	Стр.96, занятие 4
11.11.24, 15.11.24, 18.11.24 - 4гр  31.10.24, 05.11.24, 07.11.24 – 8гр	<b>«Маленькая коробочка»</b>  1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду. 2. Учить выдохам под воду.	3	Стр.96, занятие 4
22.11.24, 25.11.24, 29.11.24 – 4гр  12.11.24, 14.11.24,  19.11.24 – 8гр	<b>«Байдарки»</b>  1. Учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	3	Стр.96, занятие 5
02.12.24, 06.12.24, 09.12.24 – 4гр  21.11.24, 26.11.24, 28.11.24 – 8гр	<b>«Байдарки на озере»</b>  1. Продолжать учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	3	Стр.96, занятие 5
13.12.24, 16.12.24 - 4гр	<b>«Пролезь в круг»</b>  1. Упражнять в освоении вдоха и	2	Стр.96, занятие 6

03.12.24, 05.12.24 - 8гр	выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.		
20.12.24, 23.12.24 -4гр  10.12.24, 12.12.24 -8гр	«Круг»  1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем.	2	Стр.96, занятие 6
10.01.25, 13.01.25- 4гр  17.12.24, 19.12.24 – 8гр	«Караси и щука»  1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.	2	Стр.97, занятие 7
17.01.25, 20.01.25 - 4гр  24.12.24, 26.12.24 - 8гр	«Щука»  1. Обучить освоению всплывания и лежания на воде. 2. Учить в выдохе в воду.	2	Стр.97, занятие 7
24.01.25, 27.01.25 – 4гр  09.01.25, 14.01.25 – 8гр	«Тюлени»  1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Осваивать выдохи в воду сериями.	2	Стр.97, занятие 8
31.01.25, 03.02.25 – 4гр  16.01.25, 21.01.25 – 8гр	«Морские котики»  1. Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде. 2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. 3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями.	2	Стр.97, занятие 8



07.02.25, 10.02.25 – 4гр  23.01.25, 28.01.25 – 8гр	<b>«Невод»</b>  1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	2	Стр.98, занятие 9
14.02.25, 17.02.25 – 4гр  30.01.25, 04.02.25 – 8гр	<b>«Невод в море»</b>  1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	2	Стр.98, занятие 9
21.02.25, 24.02.25 – 4гр  06.02.25, 11.02.25 – 8гр	<b>«Охотники и утки»</b>  1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	2	Стр.98, занятие 10
28.02.25, 03.03.25- 4гр  13.02.25, 18.02.25 – 8гр	<b>«Охотники»</b>  1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Учить выдохам в воду с поворотом головы для вдоха.	2	Стр.98, занятие 10
07.03.25, 10.03.25-4гр  20.02.25, 25.02.25- 8гр	<b>«Удочка»</b>  1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	2	Стр.99, занятие 11
14.03.25, 17.03.25- 4гр  27.02.25, 04.03.25 – 8гр	<b>«Волшебная удочка»</b>  1. Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	2	Стр.99, занятие 11
21.03.25, 24.03.25- 4гр  06.03.25, 11.03.25	<b>«На рыбалке»</b>  1. Закреплять умение плавать кролем на груди и на спине при помощи	2	Стр.99, занятие 11

– 8гр	движений ног, с доской в руках.		
28.03.25, 04.04.25 – 4гр 13.03.25, 18.03.25 – 8гр	<b>«Торпеда»</b>  1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	2	Стр.99, занятие 12
07.04.25, 11.04.25- 4гр 20.03.25, 25.03.25- 8гр	<b>«Вьющиеся торпеды»</b>  1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	2	Стр.99, занятие 12
14.04.25, 18.04.25- 4гр 27.03.25, 01.04.25- 8гр	<b>«Морской бой»</b>  1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	2	Стр.99, занятие 13
21.04.25, 25.04.25 – 4гр 03.04.25, 08.04.25 – 8гр	<b>«Морской конек»</b>  1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить плавать на груди и на спине.	2	Стр.99, занятие 13
28.04.25, 05.05.25- 4гр 10.04.25, 15.04.25 – 8гр	<b>«Бой»</b>  1. Закреплять движения рук, как при плавании кролем. 2. Закреплять плавать на груди и на спине.	2	Стр.99, занятие 13
12.05.25, 16.05.25-4гр 17.04.25, 22.04.25 – 8гр	<b>«Пятнашки с поплавком»</b>  1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных	2	Стр.99, занятие 14

	движений — согласование движений рук с дыханием.		
19.05.25, 23.05.25- 4гр  24.04.25, 29.04.25- 8гр	«Пятнашки»  1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.	2	Стр.99, занятие 14
26.05.25, 30.05.25- 4гр  06.05.25, 08.05.25 – 8гр	«ВИНТ»  1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине	2	Стр.100, занятие 15
13.05.25, 15.05.25 – 8гр	«Круговой винт»  1. Учить детей согласовывать движения рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.  3. Мониторинг достижений детей	2	Стр.100, занятие 15
20.05.25, 22.05.25- 8гр	«Гонка мячей»  1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.  2. Мониторинг достижений детей	2	Стр.100, занятие 16
27.05.25, 29.05.25 – 8гр	«Гонка»  1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.  2. Мониторинг достижений детей	2	Стр.100, занятие 16

Итого: 74

### **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.