

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:

- укреплять здоровье ребенка;

- формировать правильную осанку и стопу.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- 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 начинается 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 используются игровые упражнения, игры, забавы, развлечения в воде. Чем меньше дети, тем большее количество раз надо повторять задания для развития определенных навыков и умений.

Условия реализации:

Объем программы включает в себя 36(академических) часа, занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 10-15 мин. Целесообразное повторение колеблется от 2-4 до 6-8 раз.

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, учитывается 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;

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ с детьми открытых занятий для педагогов ДОУ;
- оформление фотовыставок в течение года.

Мониторинг.

младшая группа

№	Ф.И. ребенка	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки)	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна

Высокий уровень - 3-4 теста

Средний уровень - 2 теста

Низкий уровень – 1тест

№	группы	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
1.	младшая (3-4 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"> - способствовать уменьшению периода адаптации к воде; - обучить различным видам передвижения в воде; - обучить опусканию лица в воду; - способствовать формированию навыков личной гигиены; - способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность). 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами; - уметь опускать лицо в воду; - уметь делать выдох в воду; - погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

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: игровые упражнения, игры.

Содержание программы.

Младшая группа.

дата	тема	объем в часах	примечания
06.09.24	Первое знакомство. Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	1	Стр.56, занятие 1 «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина
13.09.24	«Дождик» Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде. Создать представление о движениях в воде, о плавании. П/и «Дождик»	1	Стр.56, занятие 2
20.09.24 27.09.24	«Солнышко» 1. Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить детей передвигаться по бассейну держась рукой за поручни.	2	Стр.56, занятие 3
04.10.24 11.10.24	«Осень» 1. Продолжать учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать учить детей передвигаться по бассейну держась рукой за поручни.	2	Стр.56, занятие 4
18.10.24 25.10.24	«Мячики» 1. Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду. 2. Обучать в выполнении разных	2	Стр.56, занятие 4

	<p>движений в воде.</p> <p>3. Учить активно, передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.</p>		
01.11.24	<p>«Хоровод»</p> <p>1. Учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.</p> <p>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.</p> <p>3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</p>	1	Стр.56, занятие 5
08.11.24 15.11.24	<p>«Прогулка в парк»</p> <p>1. Продолжать учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.</p> <p>2. Продолжать учить упражнениям на погружение лица в воду.</p> <p>3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</p>	2	Стр.56, занятие 5
22.11.24	<p>«Лодочки плывут»</p> <p>1. Учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.</p> <p>2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p>	1	Стр.57, занятие 6
29.11.24	<p>«Лодочка»</p> <p>1. Продолжать учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.</p> <p>2. Закреплять обучение на погружение лица в воду.</p>	1	Стр.57, занятие 6
06.12.24	<p>«Крокодилы»</p> <p>1. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.</p> <p>2. Учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено).</p> <p>3. Упражнять в выполнении движений</p>	1	Стр.57, занятие 7

	<p>парами. 4. Учить играть в воде с игрушками самостоятельно</p>		
13.12.24	<p>«Водяной зоопарк»</p> <p>1. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Учить в выполнении движение парами. 4. Закреплять обучения играть в воде с игрушками самостоятельно.</p>	1	Стр.57, занятие 7
20.12.24	<p>«Бегом за мячом»</p> <p>1. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено). 3. Учить в выполнении движение парами. 4. Закреплять обучения играть в воде с игрушками самостоятельно.</p>	1	Стр.57, занятие 8
27.12.24	<p>«Бег»</p> <p>1. Продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде). 2. Учить различные движения в воде: ходьбе, беге, прыжках. 3. Закреплять учить передвигаться организованно.</p>	1	Стр.57, занятие 8
10.01.25	<p>«Карусели»</p> <p>1. Учить детей делать вдох и выдох в воду. 2. Упражнять в передвижении в воде. 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.</p>	1	Стр.58, занятие 9
17.01.25	<p>«Веселая карусель»</p>	1	Стр.58, занятие 9

	<p>1. Закреплять вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.</p>		
24.01.25 31.01.25	<p>«Кораблики»</p> <p>1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду, на кораблик. 2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.</p>	2	Стр.58, занятие 10
07.02.25	<p>«Белые кораблики»</p> <p>1. Закреплять умение делать вдох и выдох в воду — подуть на воду, на кораблик. 2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.</p>	1	Стр.58, занятие 10
14.02.25	<p>«Найди свой домик»</p> <p>1. Учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками. 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками. 3. Продолжать учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.</p>	1	Стр.58, занятие 11
21.02.25	<p>«Как на реченьке-реке»</p> <p>1. Продолжать учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками. 2. Учить детей в выполнении энергичных движений в воде руками. 3. Продолжать учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.</p>	1	Стр.58, занятие 11

28.02.25	<p>«Переправа»</p> <p>1. Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой. 2. Учить, не бояться воды, выполнять вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность при передвижении в воде.</p>	1	Стр.59, занятие 12
07.03.25	<p>«Пузырь»</p> <p>1. Закреплять умение делать выдох в воду. 2. Учить делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</p>	1	Стр.59, занятие 13
14.03.25	<p>«Большой пузырь»</p> <p>1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. 2. Продолжать учить делать энергичные движения руками в воде. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</p>	1	Стр.59, занятие 14
21.03.25	<p>«Найди пару»</p> <p>1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше). 3. Учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу.</p>	1	Стр.60, занятие 15
28.03.25	<p>«Игрушки»</p> <p>1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.</p>	1	Стр.60, занятие 16

04.04.25	<p>«Маленькие мои игрушки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки. 2. Закреплять навык погружения в воду с головой. 3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно. 	1	Стр.60, занятие 16
11.04.25	<p>«Рыбки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить всплывать и лежать на воде. 2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. 3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. 	1	Стр.60, занятие 16
18.04.25	<p>«Золотая рыбка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить всплывать и лежать на воде. 2. Учить детей упражнениям, помогающие всплыванию. 3. Закреплять делать полный вдох и выдох в воду. 4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. 	1	Стр.60, занятие 16
25.04.25	<p>«Медуза»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. 	1	Стр.60, занятие 17
16.05.25	<p>«Ледокол»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде. 2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя. 4. Мониторинг достижений детей 	1	Стр.60, занятие 18

23.05.25	<p>«Стрела»</p> <p>1. Ознакомить со скольжением на груди. 2. Формировать умение открывать глаза в воде. 3. Активно выполнять задания преподавателя. 4. Мониторинг достижений детей</p>	1	Стр.61, занятие 19
30.05.25	<p>«Поплавок»</p> <p>1. Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине. 3. Добиваться самостоятельности и активности детей. 4. Мониторинг достижений детей</p>	1	Стр.61, занятие 20

Итого: 36

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.