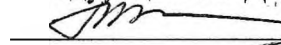



СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
Педагогического совета № 1
от 30.08.2024 г.

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

подготовительная группа №№ 7; 10

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:

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, 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.

Условия реализации:

Объем программы включает в себя 75 (академических) часа, занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий –30 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.

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.

Подготовительная к школе группа

№	Ф. И.	Звезда на груди	Звезда на спине	Поплавок	Скольжение на груди с работой ног	Скольжение на спине с работой ног	Кроль на груди	Кроль на спине

Высокий уровень – 6-7 тестов

Средний уровень – 4-5 тестов

Низкий уровень – 2-3 теста

№	группы	Цель и задачи программы	К концу года ребенок знает, умеет
1.	подготовительная к школе (6-7 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 согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине; - совершенствовать технику плавания выбранным способом; - способствовать закаливанию организма детей; - содействовать формированию правильной осанки; - способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять многократные выдохи в воду 7-10 раз подряд; уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 7; - уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров;

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.

Подготовительная группа.

дата	тема	объем в часах	примечания
03.09.24, 05.09.24, 10.09.24	«Осенние карусели» 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
12.09.24, 17.09.24, 19.09.24	«Мы веселые ребята» 1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Ознакомить с движениями ног.	3	Стр.95, занятие 2
24.09.24, 26.09.24	«Футбол в воде» 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Учить движениям ног.	2	Стр.95, занятие 2
01.10.24, 03.10.24 08.10.24	«Волна на море» 1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	3	Стр.95, занятие 3
10.10.24, 15.10.24 17.10.24	«Фонтан» 1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить погружению в воду с головой.	3	Стр.95, занятие 3
22.10.24, 24.10.24 29.10.24	«Бегом за мячом» 1. Научиться погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом.	3	Стр.96, занятие 4
31.10.24, 05.11.24 07.11.24	«Карасик и щука» 1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду.	3	Стр.96, занятие 4

	2. Учить выдохам под воду.		
12.11.24, 14.11.24, 19.11.24	«Байдарки» 1. Учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	3	Стр.96, занятие 5
21.11.24, 26.11.24, 28.11.24	«Переправа» 1. Продолжать учить детей открывать в воде глаза. 2. Разучивать выдох в воду.	3	Стр.96, занятие 5
03.12.24, 05.12.24	«Невод» 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	2	Стр.96, занятие 6
10.12.24, 12.12.24	«Покажи пятки» 1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем.	2	Стр.96, занятие 6
17.12.24, 19.12.24	«Караси и щука» 1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.	2	Стр.97, занятие 7
24.12.24, 26.12.24	«Поезд в туннель» 1. Обучить освоению всплывания и лежания на воде. 2. Учить в выдохе в воду.	2	Стр.97, занятие 7
09.01.25, 14.01.25	«На буксире» 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
16.01.25, 21.01.25	«Тюлени» 1. Продолжать закреплять навык	2	Стр.97, занятие 8

	<p>всплывания и лежания на воде.</p> <p>2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.</p> <p>3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями.</p>		
23.01.25, 04.02.25 06.02.25	<p>«Кто как плавает»</p> <p>1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине.</p> <p>2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.</p>	3	Стр.98, занятие 9
11.02.25, 13.02.25,	<p>«Невод»</p> <p>1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине.</p> <p>2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.</p>	2	Стр.98, занятие 9
18.02.25, 20.02.25	<p>«Охотник и утки»</p> <p>1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.</p> <p>2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p>	2	Стр.98, занятие 10
15.02.25, 20.02.25, 25.02.25	<p>«Охотники на реке»</p> <p>1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.</p> <p>2. Учить выдохам в воду с поворотом головы для вдоха.</p>	3	Стр.98, занятие 10
27.02.25, 04.03.25	<p>«Пятнашки с поплавком»</p> <p>1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.</p>	2	Стр.99, занятие 11
06.03.25, 11.03.25	<p>«Караси и карпы»</p> <p>1. Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.</p>	2	Стр.99, занятие 11
13.03.25, 18.03.25	<p>«Удочка»</p> <p>1. Закреплять умение плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.</p>	2	Стр.99, занятие 11

20.03.25, 25.03.25	<p>«Торпеда»</p> <p>1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	2	Стр.99, занятие 12
27.03.25, 01.04.25	<p>«Катание на кругах»</p> <p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	2	Стр.99, занятие 12
03.04.25, 08.04.25	<p>«Морской бой»</p> <p>1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.</p>	2	Стр.99, занятие 13
10.04.25, 15.04.25	<p>«Щука»</p> <p>1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. 2. Учить плавать на груди и на спине.</p>	2	Стр.99, занятие 13
17.04.25, 22.04.25	<p>«Хоровод»</p> <p>1. Закреплять движения рук, как при плавании кролем. 2. Закреплять плавать на груди и на спине.</p>	2	Стр.99, занятие 13
24.04.25, 29.04.25	<p>«Пятнашки с поплавком»</p> <p>1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.</p>	2	Стр.99, занятие 14
01.05.25, 06.05.25	<p>«Кто кого»</p> <p>1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей</p>	2	Стр.99, занятие 14

	координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.		
08.05.25, 13.05.25	«Кувырок в воде» 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
15.05.25, 20.05.25	«Невод» 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
22.05.25	«Чье звено скорее соберется» 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. 2. Мониторинг достижений детей	1	Стр.100, занятие 16
27.05.25 29.05.25	«Пловцы» 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. 2. Мониторинг достижений детей	2	Стр.100, занятие 16

Итого: 75

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.