**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону «Детский сад № 49»**

**Рабочая программа**

**по реализации курса «Обучение плаванию в детском саду»**

**автора Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.П. Богина.**

**(для детей 5-6 лет)**

**Автор составитель:**

**А.М. Мащиц**

**г. Ростов-на-Дону**

**2018-2019**

**Пояснительная записка**

**Нормативные основания:**

 Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155); Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПин 2.4.1.3049-13; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014).

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

***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*** обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – 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;

- *Наглядность* - 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.);

- *Последовательность и постепенность* - 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:**

***Программа включает в себя 80 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25мин. Целесообразное повторение колеблется от 2-4 до 6-8 раз.***

***Сроки реализации:*** Программа рассчитана на 1 год.

***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;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **группы** | **Цель и задачи программы** | **К концу года ребенок знает, умеет** |
| 1. | старшая группа (5-6 лет) | **Цель:** формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.**Задачи:**- обучить выполнению многократных выдохов в воду;- обучить скольжению на груди и на спине;- совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине;- обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами;- способствовать формированию правильной осанки;- содействовать развитию координационных способностей. | - уметь выполнять многократные выдохи в воду - 5-7 раз подряд; - уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 5;- уметь выполнять попеременные движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине без опоры;- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);- уметь проплыть любым удобным способом 5- 7 метров. |

 - 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

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 |
| 05.09. 07.09. 12.09. | «Дровосек в воде» | 3 |  |
| 14.09. 19.09. 21.09. |  «Футбол в воде» | 3 |  |
| 26.09., 28.09.1  | «Футбол» | 3 |  |
| 02.10., 05.10., 10.10.,  | «Волна на море» | 3 |  |
| 12.10., 17.10., 19.10.,  | «Волна» | 3 |  |
|  24.10. 27.10. 31.10. | «Коробочка» | 3 |  |
| 02.11. 07.11. | «Маленькая коробочка» | 3 |  |
| 09.11., 14.11. | «Байдарки» | 4 |  |
| 16.11., 21.11. | «Байдарки на озере» | 2 |  |
| 23.11. 28.11. 30.11. | «Пролезь в круг» | 2 |  |
| 05.12. 07.12. | «Круг» | 2 |  |
| 12.12., 14.12. | «Караси и щука» | 2 |  |
| 19.12. 21.12. | «Щука» | 1 |  |
| 26.12. 28.12. | «Тюлени» | 3 |  |
| 09.01. , 11.01. | «Морские котики» | 3 |  |
| 16.01. 18.01. | «Невод» | 2 |  |
| 23.01. 25.01. | «Невод в море» | 2 |  |
| 30.01.  | «Охотники и утка» | 2 |  |
| 01.02. , 06.02. | «Охотники» | 2 |  |
| 08.02. 13.02. | «Удочка» | 3 |  |
| 15.02., 20.02. | «Волшебная удочка» | 2 |  |
| 22.02., 27.02. | «На рыбалке» | 2 |  |
| 01.03., 06.03., 13.03. | «Торпеда» | 2 |  |
|  15.03.20.03., 22.03. | «Вьющиеся торпеды» | 1 |  |
|  27.03., 29.03.,  | «Морской бой» | 2 |  |
| 03.04., 05. 04.  | «Морской конек» | 2 |  |
| 10.04., 12.04. | «Бой» | 2 |  |
| 17.04., 19.04. | «Пятнашки с поплавком» | 2 |  |
| 24.04., 26.04. | «Пятнашки» | 2 |  |
| 03.05., 08.05.  | «Винт» | 2 |  |
| 10.05., 15.05. | «Круговой винт» | 2 |  |
| 17.05., 22.05., 24.05. | «Гонка мячей» | 1 |  |
| 29.05., 31.05. | «Гонка» | 1 |  |
| 05.06.07.06. | «Быстрые стрелочки» | 2 |  |
| 11.06.14.06. | «Веселые путешественники» | 2 |  |
| 19.06.21.06. | «Ребята –акробаты» | 2 |  |
| 26.06.28.06. | «Смелые водолазы» | 2 |  |

 Итого: 80

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

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.

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону детский сад первой категории № 49**

 **Рабочая программа**

**по реализации курса « Обучение плаванию в детском саду »**

**автора Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.П. Богина.**

 **Подготовительная группа**

**Автор составитель:**

**А.М. Мащиц**

**г. Ростов-на-Дону**

**2018-2019 г.**

**Пояснительная записка**

**Нормативные основания:**

 Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155); Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПин 2.4.1.3049-13; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014).

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

***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*** обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – 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;

- *Наглядность* - 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.);

- *Последовательность и постепенность* - 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:**

***Программа включает в себя 80 занятий, занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин.***

***Сроки реализации:*** Программа рассчитана на 1 год.

***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) | **Цель:** формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию. **Задачи:**- 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. | - 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 |
| 05.09. 07.09. 12.09. | «Прогулка в парк» | 3 |  |
| 14.09. 19.09. 21.09. | «Водяной зоопарк» | 3 |  |
| 26.09., 28.09.1  | «Веселые лягушата» | 3 |  |
| 02.10., 05.10., 10.10.,  | «Волна на море» | 3 |  |
| 12.10., 17.10., 19.10.,  | «Осень» | 3 |  |
|  24.10. 27.10. 31.10. | «Коробочка» | 2 |  |
| 02.11. 07.11. | «Путешествие на корабле» | 4 |  |
| 09.11., 14.11. | «Как на реченьке-реке» | 3 |  |
| 16.11., 21.11. | «Подводный мир» | 2 |  |
| 23.11. 28.11. 30.11. | «Веселые превращения» | 2 |  |
| 05.12. 07.12. | «Круг» | 2 |  |
| 12.12., 14.12. | «Караси и щука» | 2 |  |
| 19.12. 21.12. | «На озере» | 1 |  |
| 26.12. 28.12. | «Тюлени» | 3 |  |
| 09.01. , 11.01. | «Веселые капельки» | 2 |  |
| 16.01. 18.01. | «Невод» | 2 |  |
| 23.01. 25.01. | «Аккуратные зайчата» | 3 |  |
| 30.01.  | «Охотники и утки» | 2 |  |
| 01.02. , 06.02. | «На речке» | 3 |  |
| 08.02. 13.02. | «Удочка» | 2 |  |
| 15.02., 20.02. | «Волшебная удочка» | 2 |  |
| 22.02., 27.02. | «Волшебный пароход» | 2 |  |
| 01.03., 06.03., 13.03. | «Торпеда» | 2 |  |
|  15.03.20.03., 22.03. | «Веселые гномы» | 1 |  |
|  27.03., 29.03.,  | «Морской бой» | 2 |  |
| 03.04., 05. 04.  | «В гостях у кваки» | 2 |  |
| 10.04., 12.04. | «Маленькие капитаны» | 2 |  |
| 17.04., 19.04. | «Пятнашки с поплавком» | 2 |  |
| 24.04., 26.04. | «Прогулка в парк» | 2 |  |
| 03.05., 08.05.  | «Винт» | 2 |  |
| 10.05., 15.05. | «Круговой винт» | 2 |  |
| 17.05., 22.05., 24.05. | «Гонка мячей» | 1 |  |
| 29.05., 31.05. | «Гонка» | 1 |  |
| 05.06.07.06. | «Быстрые рыбки» | 2 |  |
| 11.06.14.06. | «Прогулка по реке» | 2 |  |
| 19.06.21.06. | «Промакашки» | 2 |  |
| 26.06.28.06. | «Волшебные пузыри» | 2 |  |

 Итого: 80

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

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.