

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 399» г.о. Самара
Протокол № 1 от 24.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 399» г.о. Самара
Э.Т. Абсаттарова
Приказ № 103 -од от 24.08.2020

**Рабочая программа по физической культуре
(обучение плаванию)**

**МБДОУ «Детский сад № 399» г.о. Самара
на 2020-2021 учебный год**

Самара 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.

2. Содержательный раздел

2.1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

2.3. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

3. Организационный раздел

3.1. Организация работы в образовательной области «Физическая культура».

3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

3.3. Литература.

3.4. Приложение:

- График работы
- Циклограмма распределения рабочего времени
- Расписание НОД

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такого концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективных **форм закаливания** и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.

Учить выдоху в воде.

Учить лежать в воде на груди и на спине.

Учить скольжению в воде на груди и на спине.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Учить различным прыжкам в воду.

2.Содержательный раздел

2.1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать

	на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	младший возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	средний возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

2.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым

условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

II младшая группа.

Задачи обучения.

Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.

Знакомить с некоторыми свойствами воды.

Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

Учить различным прыжкам в воде.

Делать попытки лежать на воде.

Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду

Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.

Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду.

Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.

Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

Продолжать знакомить со свойствами воды.

Продолжать обучать передвижениям в воде.

Учить погружаться в воду.

Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

Обучать выдоху в воду.

Учить открывать глаза в воде.

Учить различным прыжкам в воде.

Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Делать попытку доставать предметы со дна.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».

Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.

Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

Продолжать знакомить со свойствами воды.

Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.

Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Научить выдоху в воду.

Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.

Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях

воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

Продолжать знакомить со свойствами воды.

Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Научить выдоху в воду.

Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.

Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.

Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Плывать на груди с работой рук, с работой ног.

Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2.3.Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать

	способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольно-тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольно-тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.

	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

3. Организационный раздел

3.1. Организация работы в образовательной области «Физическая культура. (Плавание).

3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом

деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая		8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя		10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая		10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе		10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8

3.3. Литература

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 399» г. о. Самары.
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. 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.
4. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Сфера, 2012.
5. Журнал Инструктор по физической культуре.

3.4. Приложение

- График работы
- Циклограмма распределения рабочего времени
- Расписание НОД
- Перспективное планирование НОД