

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»

СОГЛАСОВАНА
решением педагогического совета
протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом МАДОУ «Детский сад
«Семицветик» г. Белоярский»
от 28.08.2020 г. № 319



Рабочая программа по физической культуре для детей средней группы (4-5 лет)



**Составил: инструктор по
физической культуре Воробьева А.И**

г. Белоярский, 2020

Пояснительная записка

Основными нормативными документами при проектировании рабочей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста являются:

- ✓ Конвенция о правах ребёнка,
- ✓ Конституция РФ,
- ✓ Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года
- ✓ Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014
- ✓ САНПИН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03»

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена в соответствии с «Законом об образовании», «Типового положения дошкольных учреждений», комплексной образовательной программы ДО «Мир открытий» Л.Г. Петерсон, И. А. Лыковой, парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», Т.И.Осокина "Как научить детей плавать", Н.Г. Пищикова "Обучение плаванию детей дошкольного возраста".

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь

плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Ведущей деятельностью дошкольника является игра, поэтому занятия по обучению плаванию в средних группах детского сада носят игровой характер. Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, целесообразно использовать литературный материал, музыкальное сопровождение, чтобы дети могли воссоздать тот или иной образ морских обитателей и были способны имитировать их движения.

Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Размер грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у 5-ти летнего ребёнка значительно больше, чем у 3-х и 4-х лет.

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. Происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. Заметно увеличивается масса мускулатуры, возрастает сила и работоспособность мышц. Движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Программа предусматривает в средней группе занятия в бассейне 1 раз в неделю - 20 мин.

Всего занятий: 30 занятий плавания.

Занятия бассейна состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Диагностический контроль: развития физических качеств у детей среднего дошкольного возраста проводится 2 раза в год: сентябрь и май.

Цель программы: укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- Ознакомление с водой, преодоление страха перед ней.
- Погружение под воду с задержкой дыхания
- Выполнение правильных вдохов и выдохов
- Лежание на поверхности воды
- Скольжение с использованием вспомогательных средств.





К концу пятого года дети должны знать: знать названия способов плавания





Должны уметь:





- выполнять вдох и выдох в воду
- доставать предметы со дна
- выполнять скольжение на груди и на спине на максимально возможном расстоянии
- плавать со вспомогательными предметами.





Список литературы





1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. -80с.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1972
4. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»././Науч. рук. Л.Г. Петерсон/ Под общей ред.Л.Г. Петерсон, И.А.Лыковой.- М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 88 с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2011.- 336с.




Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<p>Цель: Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем. создать представление о движениях в воде, о плавании. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунуться, не бояться брызг, активно передвигаться по воде, подпрыгивать.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	5
НОД № 1 - 2					
С Е Н Т Я Б Р Ь	03.09.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде.	Тест №1 Погружение под воду (задержка дыхания) Тест №2 Вдохи и выдох в воду	«Солнышко и дождик»	
	10.09.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №1 на суше без предмета	Тест №3 Лежание на груди «Звёздочка» Тест №4 Лежание на спине «Звездочка на спине» Тест №5 Скольжение на груди с опорой	«Невод»	
	17.09.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Построение, ходьба по ребристой дорожке Комплекс ОРУ №1 на суше без предмета	1. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень; 2. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды; 3. Стоя в кругу, поливать воду на лицо, наклониться, опуская нос в воду; 4. Самостоятельные игры с игрушками	«Хоровод»	1
	24.09.2020 «Радуга» «Пчёлки»		1. Ходьба с гребковыми движениями рук. 2. Упражнение на дыхание «Дуем на ветер» 3. Погружение с приседа в воду с головой, рука держатся за поручень. 4. Прыжки «Воробушек», с погружением под воду и резким выпрыгиванием из воды.	«Мы веселые ребята»	1
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <ul style="list-style-type: none">  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  морфологический анализ;  типовое фантазирование. 					





Месяц, Неделя		Примерный тематический план				
		Содержание				
		Цель: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, окунаются, не боятся воды. Упражнять в выполнении разных движений в воде. Приучать к упражнениям на погружение лица в воду.				
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов	
1	2	3			4	5
НОД № 3 - 7						
О К Т Я Б Р Ь	01.10.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №2 на суше без предмета Ходьба и бег в воде.	1. Стоя в парах, сделать упражнение на дыхание «Пускаем пузыри»; 2. Сделать «медузу»; 3. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону 4. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались.	«Найди себе пару»	1	
	08.10.2020 «Радуга» «Пчёлки»		1. Упражнение на дыхание «Пускаем пузыри»; 2. Погружение под воду в приседе, держась 1-ой рукой за поручень; 3. Упражнение «Медуза»	«Жучок паучок»	1	
	15.10.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №2 на суше без предмета Ходьба и бег в воде.	1. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузится в воду с головой и быстро выпрыгнуть; 2. Упражнение «Пускаем пузыри»; 3. Открывание глаз под водой; 4. Держась за поручень лечь в воду.	«Карусели»	1	
	22.10.2020 «Радуга» «Пчёлки»		1. Упражнение на дыхание «Насос» 2. Держась за поручень, ноги вытянуть, работать ногами, как при плавании «Кроль»; 3. Упражнение «Звездочка»	«Щука и рыбы»	1	
	29.10.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №3 на суше с мячом Ходьба в воде с упором об игрушку	1. Упражнение «Медуза»; 2. Погружение под воду в приседе, держась 1-ой рукой за поручень; 3. Собираение игрушек со дна бассейна.	«Солнышко и дождик»	1	
Методы ОТСТМ – ТРИЗ:  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  морфологический анализ;  типовое фантазирование.						






Месяц, Неделя		Примерный тематический план				
		Содержание				
		<p>Цель: Продолжить приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. Приучать детей переходить от одного бортика к другому. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p>				
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов	
1	2	3			4	5
НОД № 8 - 10						
Н О Я Б Р Ь	12.11.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №3 на суше с мячом Ходьба в воде с упором об игрушку	1. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать 2-мя руками вправо-влево; 2. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватить колени руками, сделать выдох в воду; 3. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунуться головой; 4. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли.	«Медвежонок Умка и рыбки»	1	
	19.11.2020 «Радуга» «Пчёлки»		1. Дыхательное упражнение «У кого больше? (пузыри)» 2. Погружение в воду, падать на воду «Медуза»; 3. Руки прямые, держаться за поручень, ноги вытянуты, работа ногами способом «Кроль».	«Переправа»	1	
	27.11.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №4 на суше кубиками Гребковые движения рук вдоль бортик.	1. Присев, сделать выдох в воду 2. Упражнение «Дровосек»; 3. Прыгать по дну от бортика к бортику; 4. Подныривать под плавающий на воде обруч;	«Жучок-паучок»	1	
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <ul style="list-style-type: none">  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  морфологический анализ;  типовое фантазирование. 						





Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Цель: Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 11 - 13					
Д Е К А Б Р Ь	03.12.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №4 на суше кубиками Гребковые движения рук вдоль бортика.	1. Стоять в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться «Поплавок»; 2. Упираясь руками о поручень, выпрямить ноги; 3. Упражнение «Буксир»	«Караси и щука» 1 вариант	1
	10.12.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Погружаться в воду с головой. Ходить приставным шагом	1. Скольжение на груди; 2. Упражнение «Насос»; 3. Упражнение «Буксир»; 4. Погружение под воду, открывать глаза.	«Мы веселые ребята»	1
	17.12.2020 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №5 на суше с малыми мачами. Ходьба спиной вперед, загребая руками	1. Упражнения на дыхание у бортика; 2. Скольжение на груди; 3. Держась за поручень, ноги вытянуть назад, пусть всплывут на поверхность. 4. Выполнять скольжение на спине с поддержкой.	«Хоровод»	1
Методы ОТСТМ –ТРИЗ: <ul style="list-style-type: none">  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  метод наоборот;  типовое фантазирование. 					

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Цель: Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде. Упражнять в выполнении движений парами. Приучать двигать ногами при плавании кролем.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 14 - 16					
Я Н В А Р Ь	14.01.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №5 на суше с маленькими мячами. Бег в разных направлениях	1. Упражнение «Медуза»; 2. Выдохи воду медленно; 3. Работа ногами как при плавании «Кроль»; 4. Скользить на груди.	«Поезд в туннели» 1 вариант	1
	21.01.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Скольжение на груди с досками; 2. Дыхательные упражнения «Дровосек» 3. Упражнение «Звезда на груди»		
	28.01.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №6 на суше без предмета.	1. Погружение в воду на задержку дыхания; 2. Вдохи выдохи в воду «Пузыри»; 3. Лежа на груди «Звездочка на груди»; 4. Скольжение на груди	«Оса»	1
Методы ОТСТМ –ТРИЗ:  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  морфологический анализ;  типовое фантазирование.					

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Цель: Продолжать принимать горизонтальное положение на воде, на груди и на спине.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 17 - 20					
Ф Е В Р А Л Ь	04.02.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №6 на суше без предмета Бег в воде в парах, держась за руки	1. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой; 2. Работа ногами как при плавании «Кроль»; 3. Лежа на спине; 4. Скользить на груди.	«Поезд в туннели» 1 вариант	1
	11.02.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Выдохи в воду медленно; 2. Работа ногами как при плавании «Кроль»; 3. Упражнение «Буксир» 4. Скольжение на груди.	«Караси»	1
	18.02.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №7 на суше с большим мячом Бег в воде по сигналу.	1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Упражнение «Карлики и великаны» 3. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать игрушку со дна бассейна (водолазы)	«Мы веселые ребята»	1
	25.02.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Дыхательное упражнение «Дровосек»; 2. Скольжение на груди; 3. Упражнение «Звездочка на спине»; 4. Работа ногами у поручня.	«Смелые ребята»	1
Методы ОТСТМ – ТРИЗ: <ul style="list-style-type: none">  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  морфологический анализ;  типовое фантазирование. 					

Месяц, Неделя		Примерный тематический план				
		Содержание				
		Цель: Продолжать скольжения на груди. Учить всплывать и лежать на воде, на спине и на груди, совершенствовать умение выдыхать в воду. Ознакомить с открыванием глаз в воде.				
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов	
1	2	3			4	5
НОД № 21 - 23						
М А Р Т	11.03.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №7 на суше с большим мячом Стоя в парах,	1. Выдыхать под водой медленно; 2. Скольжение с игрушкой; 3. Скользить с выдохом в воду; 4. Лежа на спине «Звездочка на спине»	«Водолаз»	1	
	18.03.2021 «Радуга» «Пчёлки»	присесть, погрузится в воду с открытыми глазами. Догонять свою пару	1. Дыхательное упражнение «Кто дальше? (дуть игрушку)»; 2. Выдох в воду; 3. Скольжение на груди с предметом; 4. Стоя наклониться, руки вперед, сделать гребок.	«Смелые ребята»	1	
	25.03.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №8 на суше с длинным шнуром Произвольно окунуться в воду.	1. Игровое упражнение «Фонтан» 2. Скольжение на груди с предметом; 3. Упражнения «Звездочка».	«Рыбаки и рыбка»	1	
Методы ОТСТМ –ТРИЗ: <ul style="list-style-type: none">  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  морфологический анализ;  типовое фантазирование. 						

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Цель: Продолжать принимать горизонтальное положение на воде, на груди и на спине.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 24 - 27					
А П Р Е Л Ь	01.04.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №8 на суше с длинным шнуром Нырнуть в воду, поймать на голову обруч	1. Скользить на груди, руки у бедра; 2. Работа ног у поручня; 3. Дыхательное упражнение «Насос»; 4. Игровое упражнение «Буксир»;	«Поезд в туннель» 2 вариант	1
	08.04.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Выдохи в воду медленно; 2. Погружение в воду у поручня, работа ногами; 3. Игровое упражнение «Карлики и великаны»; 4. Упражнение «Медуза»		
	15.04.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №9 на суше без предмета, Бег меня направление по сигналу	1. Дыхательное упражнение «Дровосек» 2. Скольжение на груди с доской; 3. Скольжение на груди «Стрелка»; 4. Игровое упражнение «Буксир»	«Караси и щука»	1
	22.04.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Дыхательное упражнение «Кто дальше? (дуть игрушку)»; 2. Выдохи в воду; 3. Скольжение на груди с предметом; 4. Стоя наклониться, руки вперед, сделать гребок.	«Рыбаки и рыбки»	1
	22.04.2021 «Радуга» «Пчёлки»		Тест №1 Погружение под воду (задержка дыхания) Тест №2 Вдохи и выдох в воду	«Переправа»	
Методы ОТСТМ –ТРИЗ:  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  метод наоборот;  морфологический анализ;  типовое фантазирование;					

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Цель: Закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания. Продолжать обучать скольжению на груди.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	5
НОД № 28 - 30					
М А Й	06.05.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №10 на суше с кубиками Ходьба и бег по сигналу и смена направления	Тест №3 Лежание на груди «Звёздочка на груди» Тест №4 Лежание на спине «Звездочка на спине» Тест №5 Скольжение на груди с опорой	«Оса»	
	13.05.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Выдохи в воду медленно; 2. Работа ногами как при плавании «Кроль»; 3. Упражнение «Звездочка на груди» 4. Упражнение «Поплавок»	«Медвежонок Умка и рыбки»	1
	20.05.2021 «Радуга» «Пчёлки»	Комплекс ОРУ №10 на суше с кубиками Имитировать движение гребковыми руками при плавании «Кроль»	1. Игровое упражнение «Зеркальце»; 2. Скольжение на груди «Стрелка»; 3. Плавать на груди с доской.	«Водолазы»	1
	27.05.2021 «Радуга» «Пчёлки»		1. Игровое упражнение «Зеркальце» 2. Скольжение на спине с доской и без досок «Стрела» 3. Игровое упражнение «Буксир» 4. Самостоятельные игры и упражнения.	«Поезд в туннели» 2 вариант	1
Методы ОТСТМ –ТРИЗ:  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  метод наоборот;  морфологический анализ;  типовое фантазирование;					