

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 плаванию для детей старшая группа (5-6 лет)



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

г. Белоярский, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя, разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»,
- Закона ХМАО-Югры от 01.07.2013г.№ 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;
- Уставом;
- Образовательной программой ДОУ.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников разработана на основе Основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, (далее – Программа).

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 старших группах детского сада носят игровой характер. Учитывая наглядно-образной 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.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5-ти-6-ти годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка шестого

года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга 6-ти летнего ребёнка составляет уже более 90 % размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоёв, в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщение, осознание последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу)

Программа предусматривает в старшей группе занятия в бассейне 1 раз в неделю - 25 мин.

Всего занятий: 30 занятий плавания.

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

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

Цель программы: Формировать интерес к систематическим занятиям плаванием; воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях; доставить детям радость и хорошее настроение.

Задачи:

- совершенствовать навык всплывания и лежания на воде;
- совершенствовать технику плавания ног кролем на груди;
- закрепить скольжение по поверхности воды на груди;
- упражнять в выдохах в воду сериями;
- приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать под водой игрушки;
- укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений;
- развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде;
- укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.

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

Должны уметь:

- выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд
- выполнять выдохи в воду, опуская лицо

- выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой)

Список литературы

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». – 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 открытый»//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. Чеменовой. – СП.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2011.- 336с.

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<p>Цель: Проведение контрольной диагностики, выявить способности детей. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания, кроль на груди и на спине(показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад(глубина по грудь), преодолевая сопротивления воды. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 1 – 2					
С Е Н Т Я Б Р Ь	02.09.2020 «Сказка» 03.09.2020 «Умка»	Рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде. Презентация ОРУ на суше	Тест №1 Умение выполнять выдохи в воду «Длительность выдоха» и «Кол-во выдоха» Тест №2 Упражнение «Стрелочка» Тест №3 Упражнение «Поплавок» Тест №4 Упражнение «Звездочка»	«Море волнуется» «Карусели»	
	09.09.2020 «Сказка» 10.09.2020 «Умка»				
	16.09.2020 «Сказка» 17.09.2020 «Умка»	Комплекс ОРУ на суше №1 без предмета	1. Войти в воду самостоятельно, ходить с игрушкой. 2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки. 3. Игра «Невод». 4. Показать, кто и как умеет плавать.	«Щука»	1
	23.09.2020 «Сказка» 24.09.2020 «Умка»				
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <p> метод МЧ (маленького человека) ;  типовое фантазирование.</p> <p> синектика (аналогия);</p>					

Месяц, Неделя		Содержание			
		Цель: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; упражнять в умении выполнять выдох 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	30.09.2020 «Сказка»	ОРУ на суше №1 без предмета	1. Войти в воду самостоятельно; 2. Бегать медленно и быстро; 3. Стоя в парах упражнение «Насос»; 4. Сделать «Медузу»; 5. Стоя парами наклоны назад, касаясь воды; 6. Присесть, сделать выдох в воду. 7. Бежать, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед. 8. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки	«Найди себе пару» «Сердитая рыбка»	2
	01.10.2020 «Умка»				
	07.10.2020 «Сказка»				
	08.10.2020 «Умка»				
	14.10.2020 «Сказка»	ОРУ на суше №2 с мячом	1. Бегать, поднимая колени высоко. 2. Погрузиться с головой в воду. 3. Стоя в кругу. 4. Лежа на воде, держась за бортик, двигать прямыми ногами вверх-вниз. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду, 2-3 раза. 6. Пройти в обруч, опущенный в воду.	"Бегом за мячом" «Медвежонок Умка и рыбки»	2
15.10.2020 «Умка»					
21.10.2020 «Сказка»					
22.10.2020 «Умка»					
28.10.2020 «Сказка»	ОРУ на суше №2 с мячом	1. Дыхательные упражнения у бортика; 2. Лечь на воду, держась за поручень, упражнять движение ногами. 3. Проныривать под плавающий на воде обруч 4. Дыхательное упражнение «Поезд в туннель»	«Караси и карпы»	1	
29.10.2020 «Умка»					
Методы ОТСТМ –ТРИЗ:  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия)					
 морфологический анализ;  типовое фантазирование.					

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<p>Цель: Продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами. учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 8 – 10					
Н О Я Б Р Ь	11.11.2020 «Сказка» 12.11.2020 «Умка»	ОРУ на воде №1 без предмета	1. Войти в воду, ходить поперек бассейна. 2. Сделать вдохи и выдохи, обхватывая колени 3. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой. 4. Держась за бортик, ноги всплывают "Покажи пятки" 5. Упражнение «Звездочка»	«Переправа» «Караси и щука»	2
	18.11.2020 «Сказка» 19.11.2020 «Умка»				
	25.11.2020 «Сказка» 26.11.2020 «Умка»	Комплекс ОРУ на воде №1 без предмета	1. Гребковые движения; 2. Дыхательные упражнения около поручня; 3. Лечь на воду, держась за бортик упражняться в движении ногами; 4. Выдох в воду упражнение «Туннель»; 5. Упражнение «Звездочка на груди».	«Сердитая рыбка»	1
<p>Методы ОТСТМ – ТРИЗ:</p> <p> метод МЧ (маленького человека) ;  типовое фантазирование.</p> <p> синектика (аналогия);</p>					

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении, отрабатывать согласованность действий. Продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3	4	5	
НОД № 11-13					
Д Е К А Б Р Ь	02.12.2020 «Сказка» 03.12.2020 «Умка»	ОРУ на воде №2 с мячом	1. Стоя у бортика сделать дыхательные упражнения; 2. Стоя в кругу поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться, 3-4 раза; 3. Лежа на воде, держась, выполнять движения ногами, как при кроле, 2-3 мин; 4. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Упражнение «Буксир».	«Караси и карпы» «Медвежонок Умка и рыбки»	2
	09.12.2020 «Сказка» 10.12.2020 «Умка»				
	16.12.2020 «Сказка» 17.12.2020 «Умка»	ОРУ на воде №2 с мячом	1. Дыхательные упражнения у поручня; 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, скользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание; 3. Упражнение «Туннель» 4. Упражнение «На буксире» с движениями ног	«Мы веселые ребята»	1
<p>Методы ОТСТМ – ТРИЗ:</p> <p>  метод МЧ (маленького человека) ;  морфологический анализ. </p> <p>  синектика (аналогия); </p>					

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 14-16					
Я Н В А Р Ь	13.01.2021 «Сказка»	ОРУ на суше №3 нудлс	1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками. 2. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох 3. Выполнять скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. 4. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. 5. Выполнять скольжение на спине с доской.	«Смелые ребята» «Водолазы»	2
	14.01.2021 «Умка»				
	20.01.2021 «Сказка»				
	21.01.2021 «Умка»				
	27.01.2021 «Сказка» 28.01.2021 «Умка»	ОРУ на суше №3 нудлс	1. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика. 2. Упражнение "Медуза", "Звезда", "Поплавок". 3. Оттолкнуться ногами от дна, упражнение "Стрела" 4. Свободное плавание.	«Мы веселые ребята»	1
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <p>  метод МЧ (маленького человека) ;  метод наоборот.  синектика (аналогия); </p>					

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: Учить детей всплывать и лежать на спине. Подготавливать к разучиванию движений руками. Приучать ориентироваться во время движения в воде, ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Формировать навыки лежания на спине.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	5
НОД № 17-20					
Ф Е В Р А Л Ь	03.02.2021 «Сказка»	ОРУ на суше №4 без предмета	1. Упражнения на вдох и выдох с погружением под воду с приседанием. 2. Лежание на груди держась за поручень. 3. Упражнения "Звезда" " Поплавок" "Медуза" 4. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна с при помощи доски.	«Сердитая рыбка» «Догони свою пару»	2
	04.02.2021 «Умка»				
	10.02.2021 «Сказка»				
	11.02.2021 «Умка»				
	17.02.2021 «Сказка»	ОРУ на суше №4 без предмета	1. Бегать и приседать в парах. 2. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль. 3. Лежа на спине упражнение «Звездочка» 5. Выдохи в воду упражнение «Карлики и Великаны» 6. Скользить на груди при помощи доски.	«Водолазы» «Караси и щука»	2
	18.02.2021 «Умка»				
	24.02.2021 «Сказка»				
	25.02.2021 «Умка»				
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <p> метод МЧ (маленького человека) ;  типовое фантазирование.</p> <p> синектика (аналогия);</p>					

Месяц, Неделя		Содержание			
		Цель: Разучивать скольжение на спине, ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик, упражнять детей в скольжении. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении, формировать умение скользить на спине.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 21-24					
М А Р Т	10.03.2021 «Сказка» 11.03.2021 «Умка»	ОРУ на воде №3 нудлс	1. Упражнения "Медуза", "Поплавок" 2. Скольжение на груди с выдохом в воду через рот 3. Лежа на спине, держась за бортик, работать прямыми ногами, как при кроле. 4. Вдохи и выдохи в воду упражнение «Карлики и великаны». 5. Бегать по воде, парами, трое.	«Рыбаки и рыбки» «Найди себе пару»	2
	17.03.2021 «Сказка» 18.03.2021 «Умка»				
	24.03.2021 «Сказка» 25.03.2021 «Умка»	ОРУ на воде №3 нудлс	1. Вдохи и выдохи в воду. 2. Бегать парами, держась за руки 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна. 5. Лежа на спине «Звездочка га груди» 5. Скользить на спине, руки вверх («стрела»).	«Смелые ребята» «Караси и щука»	2
	31.03.2021 «Сказка» 01.04.2021 «Умка»				
Методы ОТСТМ –ТРИЗ:  метод МЧ (маленького человека) ;  типовое фантазирование.  синектика (аналогия);					

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: Закрепить навык открывания глаз в воде, показать детям скольжение с доской, приучать во время скольжения совершать выдох в воду, развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	6
НОД № 25-27					
А П Р Е Л Ь	07.04.2021 «Сказка» 08.04.2021 «Умка»	ОРУ на воде №4 без предмета	1. Погружение в воду в парах, с открытыми глазами. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 3. Стоя у бортика, взять доску, скользить до другого бортика по сигналу 4. Скользить на груди ,с доской, с выдохом в воду 5. Скользить на спине, с доской. 6. Скользить на груди.	«Рыбаки и рыбки» «Водолазы»	2
	14.04.2021 «Сказка» 15.04.2021 «Умка»				
	21.04.2021 «Сказка» 22.04.2021 «Умка»	ОРУ на воде №4 без предмета	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Упражнение с предметами, на скольжение. 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воде. 5. Упражнения «Поплавок»	«Караси и карпы»	1
	28.04.2021 «Сказка» 29.04.2021 «Умка»				
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <p>  метод МЧ (маленького человека) ;  типовое фантазирование;  синектика (аналогия);  морфологический анализ. </p>					

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: Учить детей плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом, учить скольжению с гребковыми движениями рук.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Кол-во часов
1	2	3		4	5
НОД № 28-30					
М А Й	05.05.2021 «Сказка» 06.05.2021 «Умка»	ОРУ на суше №5 с мячом	Тест №3 Упражнение «Поплавок» Тест №4 Упражнение «Звездочка»	«Догони свою пару» «Водолазы»	1
	12.05.2021 «Сказка» 13.05.2021 «Умка»		1. Упражнения на дыхание. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить. 3. Лежа на груди, держаться руками бортик, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием. 4. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в рука.		
	19.05.2021 «Сказка» 20.05.2021 «Умка»	ОРУ на суше №5 с мячом	1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Упражнения на скольжение, с гребковыми движениями. 3. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках. 4. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой. 5. Вдохи и выдохи в воду.	«Караси и карпы» «Рыбаки и рыбки»	2
	26.05.2021 «Сказка» 27.05.2021 «Умка»				
<p>Методы ОТСТМ –ТРИЗ:</p> <ul style="list-style-type: none">  метод МЧ (маленького человека) ;  синектика (аналогия);  типовое фантазирование;  морфологический анализ. 					

