

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

СОГЛАСОВАНА  
решением педагогического совета  
протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАДОУ «Детский сад  
«Семицветик» г. Белоярский»  
от 01.09.2022 г. № 305

## **Рабочая программа по плаванию для детей подготовительной группы (6-7 лет)**

**Составил: инструктор по  
физической культуре Коломийцева Е.Б.**

г. Белоярский, 2022

## Пояснительная записка

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

- ✓ Конвенция о правах ребёнка,
- ✓ Конституция РФ,
- ✓ 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»;
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 1.2.3685-21;
- ✓ 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)»
- ✓ Закона ХМАО-Югры от 01.07.2013г. № 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;
- ✓ Уставом;
- ✓ Основной образовательной программой ДОУ.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена в соответствии с «Законом об образовании», «Типового положения дошкольных учреждений», 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.

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.

Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. 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.

Программа предусматривает в подготовительной группе занятия в бассейне 1 раз в неделю - 30 мин.

Всего занятий: 32 занятий плавания.

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

### **Цель программы:**

- Содействие их оздоровлению и закаливанию
- Обеспечение всесторонней физической подготовки.

### **Задачи:**

- Формировать гигиенические навыки.
- Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.
- Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

### **Должны уметь:**

Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди ( без выноса рук из воды);

Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

### **Контрольное тестирование (подготовительная группа)**

#### ***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.

Лежание

Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Упражнение «Поплавок», «Медуза».

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<b>Цель:</b> Закрепить знания о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. Проверить плавательную подготовку детей. Совершенствовать работу рук при плавании кролем, брассом; учить согласовывать дыхание с работой рук.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 - 3</b>					
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	1-2 неделя	1. Инструктаж о правилах поведения в бассейне. 2. Разучивание комплекса ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2. Работа ног кролем, брасом. 3. Скольжение на груди от бортика к бортику. 4. Выдохи в воду 5. Обследование навыков плавания 6. Максимальное проплывание отрезков с доской	«Водолазы»	1
	3-4 неделя	Выполнение комплекса ОРУ	1. Дыхательные упражнения 2. Скольжение на груди с различными положениями рук 4. Дыхательные упражнения 5. Скольжение на груди 6. Плавание с доской по кругу.	"Волшебные превращения"	2
Месяц, Неделя		Содержание			
		<b>Цель:</b> совершенствовать работу рук кролем, брассом, дельфином, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость. Учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 4-8</b>					

<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна 2. Скольжение у бортика к бортику 3. Плавание с задержкой дыхания 4. Дыхательные упражнения 5. Плавание с доской по кругу 6. Отдых на воде.	"Пронырни в обруч"	2
	2-3 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Проплываем кролем на груди 3. Упражнение "Насос" 4. Скольжение на спине и на груди 5. Плавание с доской	"Сделай морскую фигуру"	2
	5 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения 2. Скольжение на груди 3. Плавание на груди с полной координацией рук и ног 4. Плавание с доской	"Водолазы"	1

<b>Месяц, Неделя</b>		<b>Примерный тематический план</b>			
		<b>Содержание</b>			
		<b>Цель:</b> Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук при плавании брассом и дельфином. Развивать общую выносливость.			
		<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>НОД № 9-12</b>					
<b>Н О Я</b>	1-2 неделя	Выполнение комплекса ОРУ	1. Дыхательные упражнения 2. Скольжение на груди 3. Плавание на груди с полной координацией рук и ног 4. Плавание с доской	"Водолазы"	2

<b>Б Р Ь</b>			5. Дыхательные упражнения		
	3-4 неделя	Выполнение комплекса ОРУ	1. Дыхательные упражнения 2. Работа ног брассом у бортика 3. Скольжение на спине и на груди. 4. Дыхательные упражнения. 5. Плавание кролем с полной координацией 6. Плавание кролем на спине.	"Караси и карпы"	2
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Совершенствовать работу ног, при плавании брассом, совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с полной координацией работу рук и ног. Развивать силовые и скоростные качества.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 13-16</b>					
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Работа ног кролем, брассом, дельфином. 3. Скольжение на груди. 4. Согласование работу рук, ног, со стилями плавания 5. Плавание с доской. 6. Отдых на воде.	«Щука»	2
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Плавание 3. Эстафета	«Море волнуется»	1

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<b>Цель:</b> Совершенствовать работу ног при плавании кролем, брассом, дельфином, совершенствовать согласование дыхания с работой рук при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать общую выносливость. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 17-19</b>					
<b>Я Н В А Р Ь</b>	2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные у упражнения у бортика 2. Скольжение на груди 3. Упражнение "Волна", "Вертушка" 4. Плавание на спине 5. Плавание кролем с полной координацией работы рук и ног.	"Пронырни в обруч"	2
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения 2. Игра "Сделай морскую фигуру" 3. Скольжения на груди и на спине. 4. Плавание кролем на груди 5. Плавание по кругу, чередуя спортивные стили	"Пронырни в обруч"	1
Месяц, Неделя		Содержание			
		<b>Цель:</b> Совершенствовать технику плавания кролем на спине. Совершенствовать технику плавания брассом, учить детей нырять в воду с бортика бассейна. Воспитывать смелость. Совершенствовать технику плавания дельфином			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов

	1	2	3	4	5
<b>НОД № 20-23</b>					
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения 2. Игра "Сделай морскую фигуру" 3. Скольжения на груди и на спине. 4. Плавание кролем на груди 5. Плавание по кругу, чередуя спортивные стили.	"Пронырни в обруч"	1
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди 3. Плавание брассом	"Угадай стиль плавания"	2
	5 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Работа ног кролем брассом, дельфином у бортика. 3. Скольжения 4. Упражнение "Волна" "Насос" 5. Плавание с дельфином 6. Плавание с доской по кругу	"Перевертыши"	1

Месяц, Неделя	<b>Примерный тематический план</b>				
	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Совершенствовать технику плавания дельфином, совершенствовать технику плавания разными способами. Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 24-27</b>					
<b>М</b>	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика	«Достань игрушку»	2



<b>А Р Т</b>			2. Скольжение 3. Плавание на груди 4. Скольжение и плавание на груди 5. Плавание по кругу кролем, брассом, дельфином 6. Отдых на воде		
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ с резиновыми амортизаторами	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди с различными положениями рук 3. Ныряние у бортика бассейна 4. Плавание на спине с полной координацией 5. Плавание по кругу кролем, брассом, дельфином.	«Спрячься в воду»	1
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества. Транспортировка груза. Учить детей плавать в парах, нырять с задержкой дыхания.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 28-32</b>					
<b>А П Р Е Л Ь</b>	1-2 неделя	Комплекс ОРУ с резиновыми амортизаторами	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Скольжение на груди с различными положениями рук 3. Ныряние у бортика бассейна 4. Плавание на спине с полной координацией 5. Плавание по кругу кролем, брассом, дельфином.	«Водяные жмурки»	1
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ с резиновыми амортизаторами	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Плавание 3. Транспортировка груза, кролем 4. Плавание по кругу с доской.	"Водолазы"	2

5 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения. 2. Плавание в парах ( транспортировка товарища) 3. Ныряния 4. Плавание кролем 5. Отдых на воде	«Рыбаки и рыбки»	2
----------	--------------	---	------------------	---

Месяц, Неделя	Содержание			
	Цель: Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивном стиле, развивать общую выносливость. Обучать повороту, развивать выносливость.			
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5
<b>НОД № 33-36</b>				
1- 2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Диагностика 2. Дыхательные упражнения 3. Плавание по кругу со сменой стиля плавания 4. Отдых на воде	«Водяные жмурки»	2
3-4 неделя	Комплекс ОРУ	1. Дыхательные упражнения у бортика 2. Работа ног кролем, брассом, дельфином 3. Проплавание отрезков со сменой стилей плавания	«Борд»	2
ИТОГО ЧАСОВ				36