

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 средней группы (4-5 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», 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.

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

Всего занятий: 34 занятий плавания.

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

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.

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	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 3					
С Е Н Т Я Б Р Ь	1-2 неделя	Рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде.	Ознакомление и побеседовать о пользе плавания		1
	3 неделя	Построение, поставить цели и задачи. Комплекс ОРУ на суше	Вход в воду, ознакомление с водой.	"Солнышко и дождик"	1
	4 неделя	Построение, ходьба по ребристой дорожке Комплекс ОРУ на суше	Вход в воду, держась за одну руку за бортик, другой рукой выгребать. Прыгать, держась за бортик. Окунуться до подбородка.	Свободные игры с игрушками	1

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Упражнения на погружение лица в воду, переходить от одного бортика к другому. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, держась за поручень; упражнять в выполнении движений парами. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на суше и держась за поручень в воде; упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1		2	3	4	5
НОД № 4-7					
О К Т Я Б Р Ь	1 неделя	ОРУ на суше	Самостоятельный вход в бассейн, свободно передвигаться по воде, не держась за бортик. Выпрыгивания по сигналу инструктора.	«Хоровод»	1
	2 неделя	ОРУ на суше	Вход в воду, прыгать возле бортика, не держась за него, стоя в кругу.	Самостоятельные игры с игрушками	1
	3 неделя	ОРУ на суше	Стоя в парах, держаться за руки и поочередно погружаться под воду. Принять упор лежа, ноги должны всплыть	« Лодочка» "Фонтан"	1
	4 неделя	ОРУ на суше	Ходить и бегать парами. Лечь на воду и держаться за бортик, двигать ногами попеременно. Приседать и по сигналу подпрыгивать.	Самостоятельная игра с мячом	1

Месяц,	Примерный тематический план
--------	-----------------------------

Неделя		Содержание			
		<p>Цель: осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде. Обучать движениям ног, как при кроле («ножницы»). Приучать детей смело погружать лицо в воду. приучать делать энергичные движения руками в воде.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
НОД № 8-12					
Н О Я Б Р Ь	1 неделя	ОРУ на суше	Ходить по бассейну разгребать воду руками, делать вдохи выдохи в воду. Попрыгивать выше, отталкиваясь от воды.	"Карусели"	1
	2 неделя	ОРУ на суше	Вход в бассейн. Упражнения на вдох и выдох в воде. Попрыгивать выше отталкиваясь руками. Лечь воду, держаться за бортик, передвигать ногами попеременно.	"Кораблики"	1
	3 неделя	Комплекс ОРУ на суше	Войти в воду. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Перебегать на другую сторону бассейна, по команде. Стоя в кругу, делать хлопки, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз.	"Найди свой домик"	1
	4 неделя	Комплекс ОРУ на суше	Ходить и бегать по сигналу, вдохи выдохи в воду. Самостоятельная игра с мячом.	"Лодочки" "Спрячемся под воду"	1
	5 неделя	Комплекс ОРУ на суше, упражнения "Стрелка"	Выпрыгивать, приседать, погружаться в воду, по сигналу. Стоя в кругу, делать движения руками.	"Пузыри" "Карусели"	1
Месяц, Неделя		Содержание			

		Цель: Закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки, учить всплывать и лежать на воде; учить делать вдох и выдох в воду.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1		2	3	4	5
НОД № 13-15					
Д Е К А Б Р Ь	1 неделя	ОРУ на суше	Самостоятельный вход в бассейн, свободно передвигаться по воде, не держась за бортик выпрыгивать из воды. Стоя в кругу, делать движения по воде.	"Пузыри" "Карусели"	1
	2 неделя	ОРУ на суше	Вход в воду, ходить и бегать по сигналу, стоять у бортика и прыгать. Делать вдох и выдох.	Самостоятельные игры с игрушками	1
	3 неделя	ОРУ на суше	Ходить и бегать, высоко поднимая колени, по сигналу разбежаться и найти пару. Стоя в паре, поочередно приседать, погружаться воду.	Играть с игрушками в парах	1

Месяц, Неделя	Примерный тематический план				
	Содержание				
	Цель: Закрепить обучение всплывания и лежания на воде; упражнять в выполнении погружения ,с выдохом в воду. Ознакомить с открыванием глаз в воде, со скольжением на груди.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	

НОД № 17-19

Я Н В А Р Ь	2 неделя	ОРУ на суше	Вдохи и выдохи в воду. Лежа в воде, держась за бортик, работа ног. Посмотреть на свои ноги	Самостоятельная игра	1
	3 неделя	Комплекс ОРУ на суше	Войти в воду. Упражнения вдохи и выдохи. Достать предмет со дна бассейна с открытыми глазами. Лежать на груди, делать выдохи в воду. Учить положение "Стрелка"	"Найди себе пару"	1
Месяц, Неделя	Содержание				
		Цель: Закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки, учить всплывать и лежать на воде; учить делать вдох и выдох в воду.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1		2	3	4	5
НОД № 20-23					
Ф Е В Р А Л Ь	1 неделя	ОРУ на суше	Самостоятельный вход в бассейн, свободно передвигаться по воде, не держась за бортик выпрыгивать из воды. Стоя в кругу, делать движения по воде.	"Пузыри" "Карусели"	1
	2 неделя	ОРУ на суше	Вход в воду, ходить и бегать по сигналу, стоять у бортика и прыгать. Делать вдох и выдох.	Самостоятельные игры с игрушками	1
	3 неделя	ОРУ на суше	Ходить и бегать, высоко поднимая колени, по сигналу разбегаться и найти пару. Стоя в паре, поочередно приседать, погружаться в воду.	Играть с игрушками в парах	1
	4 неделя	ОРУ на суше	Стоя в кругу, погружать лицом в воду, делать выдох. Обхватить колени, погружаться в воду.	Игра в парах	1

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		Цель: Учить всплывать и лежать на воде, на спине и на груди, совершенствовать умение выдыхать в воду. Попрыгивать с положения сидя . Ознакомить с открыванием глаз в воде.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
НОД № 24-28					
М А Р Т	1 неделя	ОРУ на суше	Выпрыгивание вверх, не держась за бортик. Выдох в воду. Учить упражнения "поплавок", "медуза".	"Переправа"	1
	2 неделя	ОРУ на суше	Вдохи и выдохи в воду. Лежа в воде, держась за бортик, работа ног. Посмотреть на свои ноги	Самостоятельная игра	1
	3 неделя	Комплекс ОРУ на суше	Войти в воду. Упражнения вдохи и выдохи. Достать предмет со дна бассейна с открытыми глазами. Лежать на груди, делать выдохи в воду. Учить положение "Стрелка"	"Найди себе пару"	1
	4 неделя	Комплекс ОРУ на суше	Вход в воду парами. Лежа на груди работа ног.	Самостоятельная игра	1
	5 неделя	Комплекс ОРУ на суше	Упражнения вдохи и выдохи в воду. Достать предмет со дна бассейна.	"Карусели"	1
Месяц, Неделя		Содержание			
		Цель: Закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания. Учить выполнять движения в воде парами,			

		держась за руки, учить всплывать и лежать на воде, работа ног; учить делать вдох и выдох в воду.				
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
		1	2	3	4	5
НОД № 29-32						
А П Р Е Л Ь	1 неделя	ОРУ на суше	Войти в воду. Упражнения вдохи и выдохи. Достать предмет со дна бассейна с открытыми глазами. Лежать на груди, делать выдохи в воду. Учить положение "Стрелка"	"Переправа"	1	
	2 неделя	ОРУ на суше	Выпрыгивание вверх, не держась за бортик. Выдох в воду. Учить упражнения "поплавок", "медуза".	Самостоятельные игры с игрушками	1	
	3 неделя	ОРУ на суше	Достать предмет со дна бассейна с открытыми глазами. Упражнения на вдох и выдох. Упражнения "Стрелка" Скольжение на груди	"Крокодилы"	1	
	4 неделя	ОРУ на суше	Скольжение на груди Вдохи и выдохи в воду. Достать со дна бассейна предмет	"Морской бой"	1	

Месяц, Неделя	Содержание				
	Цель: Закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания. Обучить скольжению на груди.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
	1	2	3	4	5

НОД № 33-36

М А Й	1 неделя	ОРУ на суше	Войти в воду. Упражнения вдохи и выдохи. Достать предмет со дна бассейна с открытыми глазами. Лежать на груди, делать выдохи в воду. Учить положение "Стрелка"	"Катание на досках"	1
	2 неделя	ОРУ на суше	Выпрыгивание вверх, не держась за бортик. Выдох в воду. Учить упражнения "поплавок", "медуза".	"Стрела"	1
	3 неделя	ОРУ на суше	Лежа на воде, работа ног. Упражнения на вдох и выдох. Упражнения "Стрелка" Скольжение на груди	"Крокодилы"	1
	4 неделя	ОРУ на суше	Скольжение на груди Вдохи и выдохи в воду. Лежа на воде, работа ног.	"Морской бой"	1
ИТОГО ЧАСОВ					34