

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 старшая группа (5-6 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 старших 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 средней группе занятия в бассейне 1 раз в неделю - 25 мин.

Всего занятий: 36 занятий плавания.

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

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)

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<p>Цель: 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	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 3					
С Е Н Т Я Б Р Ь	3 – 4 неделя	Рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде. ОРУ на суше	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		2
	5 неделя	Комплекс ОРУ на суше	<ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?») 5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»),3-4 раза. 6. Держась за бортик, поручень руками, лечь на воду, принять горизонтальное положение («покажи пятки») 	Самостоятельное плавание	1
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	Количество часов
1		2	3	4	5
НОД № 4-7					
О К Т Я Б Р Ь	1- 2 неделя	ОРУ на суше	1. Войти в воду самостоятельно. 2. Бегать медленно и быстро. 3. Стоя в парах. 4. Сделать «Медузу». 5. Поскоки парами. 7. Присесть, сделать выдох в воду.	«Найди себе пару»	2
	3-4 неделя»	ОРУ на суше	1. Бегать, поднимая колени высоко. 2. Погрузиться с головой в воду. 3. Стоя в кругу. 4. Игра «Карусели». 5. Лежа на воде, держась за бортик, двигать прямыми ногами вверх-вниз.	"Бегом за мячом"	2

Месяц, Неделя	Примерный тематический план			
	Содержание			
	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.			
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5

НОД № 8-12					
Н О Я Б Р Ь	1- 2 неделя	ОРУ на суше	1. Войти в воду,ходить поперек бассейна. 2. Сделать вдохи и выдохи, обхватывая колени 3. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой. 3. Держась за бортик, ноги всплывают "Покажи пятки" 4. Выдох в воду.	«Медвежонок Умка и рыбки».	2
	3-4 неделя»	Комплекс ОРУ на суше	1. Гребковые движения 2. Выдох в воду 3. Лечь на воду, держась за бортик упражняться в движении ногами.	«Жучок-паучок»	2
	5 неделя	Комплекс ОРУ на суше,	1. Вдохи и выдохи в воду. 2. Гребковые движения 3.Работа ногами, в положений лежа. 4. Упражнения "Стрелка", "Поплавок"	"Водолазы"	1
Месяц, Неделя	Содержание				
	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.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
НОД № 13-16					
Д Е К А	1 -2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Лежа на воде, держась, выполнять движения ногами, как при кроле. 4.Пытаться плавать самостоятельно.	"Караси и щуки"	2

Б Р Ь	3-4 неделя	ОРУ на суше	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение по воде, отталкиваясь от бортика. 2. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос») 4. Игра «На буксире» с движениями ног. 5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. 6. Выдох в воду. 	«Мы веселые ребята»	2
----------------------	------------	-------------	---	---------------------	---

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		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.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 17-19					
Я Н В А Р Ь	2-3 неделя	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 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. 6. Выдох в воду. 	"Хоровод"	2

	4 неделя	Комплекс ОРУ	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.	"Поезд в тунель"	1
Месяц, Неделя	Содержание				
	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.				
	Вводная часть	Основная часть		Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
НОД № 20-23					
Ф Е В Р А Л Ь	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	1. Упражнения на вдох и выдох с погружением под воду с приседанием. 2. Лежание на груди 3. Упражнения "Звезда" "Поплавок" "Медуза" 4. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна	"Оса"	2
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ	1. Бегать и приседать в парах. 2. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль. 3. Лежа на спине. 5. Выдохи в воду. 6. Скользить на груд.	"Брод"	2

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<p>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.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 24-28					
М А Р Т	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 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. 5. Бегать по воде, парами, трое. 	"Водолазы" "Мы веселые ребята"	2
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдохи и выдохи в воду. 2. Бегать парами, держась за руки 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна. 5. Скользить на спине, руки вверх («стрела»). 	"Смелые ребята"	2
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	Количество

			игра	часов	
1	2	3	4	5	
НОД № 29-32					
А П Р Е Л Ь	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	"Водолаз", "Щука"	2
	4-5 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох и выдох в воду. 2. Дыхательные упражнения. 3. Упражнение с предметами, на скольжение. 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воде. 	«Катание на кругах», «Смелые ребята»	2

Месяц, Неделя	Содержание			
	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.			
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5
НОД № 33-36				

	1-2 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	"Лягушата"	2
	3-4 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	"Смелые ребята"	2
	5 неделя	Комплекс ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения 2. Ныряние с максимальной задержкой дыхания. 3. Плавание кролем на груди 	"Летающие кольца"	1
ИТОГО ЧАСОВ					36