

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 15»
(МАДОУ №15)

Согласована на педагогическом
совете МАДОУ № 15
от 30 августа 2021 г.

Утверждаю»
Заведующий МАДОУ №15
Н. Л. Мезинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации курса: " Учусь плавать "

Л.Ф. Еремеевой основной образовательной программы
дошкольного образования в образовательной системе

« Детский сад 2100»

(первый год обучения)

2021-2022 учебный год.

Составитель : инструктор по физической культуре (плавание).
Устькачкинцева Е.Г.

г Ростов-на-Дону

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Учусь плавать» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20);

Данная программа регламентирует процесс развития (обучения) детей средней группы, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- адаптировать детей к водному пространству;
- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: ласковая, прохладная, мокрая и т.д.
- учить, не боясь входить в воду и выходить из нее
- умение владеть своим телом в водной среде, свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на воде;

Приобщать малышей к плаванию:

- учить скользить по поверхности с плавательным предметом;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног способом «кроль».

Задачи оздоровительные:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Укреплять мышцы тела и нижних конечностей.

3. Формировать «дыхательное удовольствие».

4. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться и одеваться;
- мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
- насухо вытираться при помощи взрослого;
- одеваться в определенной последовательности.

5. Учить правилам поведения на воде:

- осторожно входить и обходным дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой и самостоятельно;
- не толкаться и не торопить впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

Занятия проводятся по подгруппам из 8-12 человек 1-2 раза в неделю продолжительностью:

- младший дошкольный возраст 20-30 мин.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физической культуре на 5-7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

2. Учебно-тематический план:

Месяц	№ п /п	Тема занятия	Дата
Сентябрь	1	Ознакомить с помещением бассейна. Правила, личной гигиены. Обучение правильного входа в воду	03.09.2021
	2	Ознакомить со свойствами воды. Обучение погружению в воду	10.09.2021
	3	Формирование умений правильно раздеваться. Обучение передвижению по периметру бассейна, с удержанием руками за поручни	17.09.2021
	4	Дальнейшее обучение передвижения в воде	24.09.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Октябрь	1	Дальнейшее обучение передвижению в воде, с изменением направления	01.10.2021
	2	Обучение передвижению по воде с помощью "плавательной доски"	08.10.2021
	3	Обучение передвижению по воде с изменением Направления	15.10.2021
	4	Обучение умыванию и выдоха на границе воды и Воздуха	22.10.2021
	5	Дальнейшее обучение умыванию и выдоху в воду	29.10.2021
		ИТОГО 5 ЗАНЯТИЙ	
Ноябрь	1	Обучение дальнейшего умывания на границе воды и воздуха. Обучение передвижению по воде с помощью "нудлы"	08.11.2021
	2	Обучение передвижению по периметру бассейна с помощью "нудлы"	12.11.2021
	3	Обучение передвижению в воде, "парами", "тройками", по кругу	19.11.2021
	4	Дальнейшее передвижение в воде "парами", "тройками" по кругу. Обучение дыхательным упражнениям	26.11.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Декабрь	1	Закрепление навыков дыхательных упражнений	03.12.2021
	2	Закрепление передвижения по воде по периметру	10.12.2021
	3	Закрепление передвижения по воде с плавательной доской	17.12.2021
	4	Закрепление передвижения в воде "парами", "тройками" со сменой направления	24.12.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Январь	1	Воспитание смелости. Упражнения в ходьбе. Дальнейшее обучение выдоху на границе воды и воздуха	07.01.2022
	2	Воспитание смелости. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	14.01.2022
	3	Обучение выдоху в воду, с опусканием лица под воду	21.01.2022

		с опорой	
	4	Дальнейшее обучение выдоху в воду	28.01.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Февраль	1	Обучение погружению головы по воду с выдохом и открытыми глазами	04.02.2022
	2	Дальнейшее обучение погружению головы по воду с открытыми глазами, с опорой	11.02.2022
	3	Приучать выполнять упражнения в воде, не мешая друг другу.	18.02.2022
	4	Обучение принимать горизонтальное положение на воде, держась за поручни, работать ногами способом "кроль".	25.02.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Март	1	Воспитывать у детей инициативу и находчивость. Дальнейшее обучение погружению головы по воду	04.03.2022
	2	Обучение погружению под воду без опоры	11.03.2022
	3	Закрепление пройденного материала	18.03.2022
	4	Формирование умения принимать горизонтальное положение в воду	25.03.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Апрель	1	Обучение скольжению по воде с плавательной доской в руках	01.04.2022
	2	Обучение движениям ног по типу "кроль"	08.04.2022
	3	Обучение скольжению по воде с плавательной доской и работой ног по типу "кроль"	15.04.2022
	4	Обучение лежанию по воде, держась за опору	22.04.2022
	5	Обучение лежанию по воде, держась за опору	29.04.2022
		ИТОГО 5 ЗАНЯТИЙ	
Май	1	Дальнейшее обучение лежанию на воде, держась за опору	06.05.2022
	2	Дальнейшее обучение скольжению по воде	13.05.2022
	3	Дальнейшее обучение работе ног способом "кроль" с Опорой	20.05.2022
	4	Контрольные испытания. Тесты	27.05.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Июнь	1	Совершенствование работы ног способом "кроль"	03.06.2022
	2	Дальнейшее обучение работе ног способом "кроль" с помощью плоской доски	10.06.2022
	3	Разучивание движений способом "кроль" (гребок)	17.06.2022
	4	Воспитание смелости и находчивости. Игры в воде	24.06.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
		ВСЕГО 40 ЗАНЯТИЙ	

3. Прогнозируемые результаты

Уровень подготовленности детей определяется инструктором, обследования проводятся в бассейне в начале октября и конце мая, в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

-фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и спине);

-поточный (скольжение, плавание с плав. предметами)

-индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации).

4. Диагностика результативности (методика).

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, руки в верх, бег обычный, прыжки на двух ногах, положение рук- произвольное,

Оценка:

4 балла- ребенок выполнил все способы передвижения;

3балла-выполняет неуверенно, осторожно;

2балла-выполняет, держась за поручень;

1балл-боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открытыми глазами.

4балла-ребенок безбоязненно опускается под воду с открытыми глазами и находится под водой 3 секунды.

3балла-находится под водой менее 3 секунд;

2балла-боится открыть глаза в воде;

1балл-боится погрузиться в воду;

3. Выдохи в воду, губы «трубочкой», выдох равномерный:

4балла-ребенок правильно выполняет 2 выдоха

3балла-правильно выполняет 1 выдох,

2балла-выдох не в воду,

1балл-выдох опуская в воду только губы.

Тесты по первому этапу обучения.

1.Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой.

Организационный раздел:

Детский учебно- плавательный бассейн является базой для обучения плаванию и для занятий оздоровительной направленности воспитанников каждой возрастной группы. Используется в первую очередь по своему целевому назначению. Вся учебная и оздоровительная работа в плавательном бассейне организуется и проводится на основании учебных программ и расписания занятий, утвержденных директором МАДОУ №15

В соответствии с Сан Пин от 30.01.2003г. для организации плавания детей в МАДОУ созданы определенные условия:

- температура воды в бассейне 30-32С
- температура воздуха на 1-2 градуса превышает температуру воды, а влажность 65%
- температура воздуха в раздевальной комнате и душе 25-27 градусов

К каждому занятию у ребенка следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном.
- полотенце 50x100;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка, мыло;
- резиновые тапочки (сланцы).

Все это лежит в рюкзаке или пакете.

Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение нужно сопровождать показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словестное описание.

Также для качественного проведения занятий по плаванию используется оборудование:

- массажные коврики;
- пластмассовый шест, длиной 2-2,5м;
- таймер;

- термометр для воды;
- секундомер;
- судейский свисток;
- корзины и сетки для мячей, игрушки;
- мозаика на бортах бассейна;
- поручни по всему периметру бассейна;
- плавательные доски;
- нудлы;
- резиновые мячи;
- маленькие пластмассовые мячики;
- тонущие игрушки;
- наглядные пособия, карточки, схемы.

Программа разработана на основе программы Л.Ф. Еремеевой «Научите ребенка плавать», программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста (методическое пособие) «Детство-Пресс» Санкт-Петербург 2005 года.

Использовались:

- учебно-методическое пособие А.А.Чеменевой, Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Издательство «Детство-Пресс» 2011г.
- «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Воронова Е.К, Изд. «Детство-Пресс» 2010г.
- учебное пособие «Игры и развлечения на воде». Л.В.Мартынова, Попкова Т.Н. Издательство «Педагогическое общество России» Москва 2006г.
- «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ под редакцией Н.В.Микляевой 2011г.
- методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду» М.Д.Маханева, Г.В.Баранова Издательство «Творческий центр» Москва 2009г

Совете МАДОУ №15
от 30 августа 2021г.

Заведующий МАДОУ №15

Н. Л. Мезинова _____

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 15».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации курса: " Учусь плавать"

Л.Ф. Еремеевой основной образовательной программы
дошкольного образования (общего образования) в
образовательной системе « Школа 2100»
(второй год обучения)
2020-2021 учебный год.

Составитель : Устькачкинцева Е.Г.- инструктор по физической культуре (плавание).

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Учусь плавать» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20);

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155);

Данная программа регламентирует процесс развития (обучения) детей старшей группы, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Учитывая возрастные способности данного возраста детей, двигательные умения увеличиваются. В программу обучения включаются специальные упражнения для обучения плаванию, игры. На данном этапе осваиваются элементы спортивного плавания.

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- продолжить учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- формировать навык горизонтального положения тела в воде;
- продолжить обучение плаванию облегченными способами;
- учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Занятия проводятся по подгруппам из 8-12 человек 1-2 раза в неделю продолжительностью:

-старшая группа 25-30 минут.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физической культуре на 5-7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

2 Учебно-тематический план

Подготовительная группа

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
Сентябрь	1	Правила поведения и технике безопасности на занятиях в бассейне. Уровень подготовки детей (тесты)	02.09.2021
	2	Обучение задержки дыхания на воде	09.09.2021
	3	Обучение погружению в воду без опоры	16.09.2021
	4	Повторение изученных упражнений. Дальнейшее обучение задержки дыхания на вдохе	23.09.2021
	5	Тестирование. Игра на воде. ИТОГО 5 ЗАНЯТИЯ	30.09.2021
Октябрь	1	Дальнейшее обучение погружению в воду без опоры	7.10.2021
	2	Совершенствование выдоха в воду с движением ног способом "кроль"	14.10.2021
	3	Совершенствование скольжения на воде с работой ног способом "кроль"	21.10.2021
	4	Закрепление пройденного материала	28.10.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Ноябрь	1	Обучение упражнению всплытия	8.11.2021
	2	Совершенствование выдоха в воду с движением ног способом "кроль"	11.11.2021
	3	Обучение упражнению "лежание"	18.11.2021
	4	Приучать двигаться в воде, не мешая друг другу	25.11.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Декабрь	1	Обучение выдоху в воду, с опорой (сериями)	2.12.2021
	2	Совершенствование навыка "скольжение"	9.12.2021
	3	Закрепление навыков "скольжения" на груди	16.12.2021
	4	Закрепление пройденного материала. Игры на воде	23.12.2021
	5	Диагностика результатов. Игры на воде ИТОГО 5 ЗАНЯТИЯ	30.12.2021
Январь	1	Скольжение с доской. Открывание глаз в воде	10.01.2022
	2	Обучение скольжению с выдохом в воду и работой ног способом "кроль"	13.01.2022
	3	Закрепление пройденного материала	20.01.2022
	4	Обучение упражнений способом "брасс"	27.01.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Февраль	1	Разучивание движений руками способом "кроль"	3.02.2022
	2	Изучение плаванию способом "кроль" с помощью нудлы	10.02.2022
	3	Дальнейшее обучение плаванию способом кроль с помощью нудлы	17.02.2022
	4	Обучение работы ног способом "брасс" с помощью нудлы	24.02.2022

		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Март	1	Обучение нырянию и проплыванию по водой	3.03.2022
	2	Дальнейшее обучение работы ног способом "брасс" с помощью нудлы	10.03.2022
	3	Обучение движений руками способом "брасс" с помощью нудлы	17.03.2022
	4	Закрепление пройденного материала	24.03.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	31.03.2022
Апрель	1	Дальнейшее ныряние с задержкой дыхания и Плавание под водой	7.04.2022
	2	Обучение плаванию способом "брасс" с помощью нудлы под грудью	14.04.2022
	3	Дальнейшее обучение плаванию способом "брасс" с помощью нудлы	21.04.2022
	4	Закрепление пройденного материала	28.04.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Май	1	Закрепление плавания на доске с работой ног способом "кроль"	5.05.2022
	2	Закрепление плавания на нудлах способом "кроль"	12.05.2022
	3	Дальнейшее обучение нырянию и плаванию под Водой	19.05.2022
	4	Игры на воде	26.05.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Июнь	1	Закрепление пройденного материала	2.06.2022
	2	Обучение плаванию на спине с помощью нудлы	9.06.2022
	3	Обучение плаванию на спине с работой ног способом "кроль" с помощью нудлы	16.06.2022
	4	Закрепление пройденного материала	23.06.2022
	5	Тесты. Игры на воде. ИТОГО 5 ЗАНЯТИЯ	30.06.2022
		ВСЕГО 40 ЗАНЯТИЙ	

3.Прогнозируемые результаты.

Тесты второго года обучения.

Тестовые задания

- 1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- 2.Лежание на спине.
- 3.Лжание на груди.
- 4.Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4 Диагностика результативности (методика).

- 1.Ориетирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки) собрать предметы.

Оценка:

- 4 балла- ребенок смог собрать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла- смог достать 2 предмета;
- 2 балла- смог достать 1 предмет
- 1 балл- достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

- 2.Лежание на груди

Инвентарь: надувные мячи, нарукавники, плавательная доска.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди.

Оценка:

- 4 балла-ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд;
- 3 балла- в течении 3-4 секунд;
- 2 балла-в течении 1-2 секунд;
- 1 балл- лежит на воде с поддерживающими предметами.

- 3.Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение « Звезда» на спине.

Оценка:

- 4балла- приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;
- 2 балла-лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла-лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

2 балла-ребенок проплыл 8 м;

3 балла-6-7 м;

2 балла -4-5 м;

1 балл- менее 3 м.

Организационный раздел:

Детский учебно- плавательный бассейн является базой для обучения плаванию и для занятий оздоровительной направленности воспитанников каждой возрастной группы. Используется в первую очередь по своему целевому назначению. Вся учебная и оздоровительная работа в плавательном бассейне организуется и проводится на основании учебных программ и расписания занятий, утвержденных директором МАДОУ №15

В соответствии с Сан Пин от 30.01.2003г. для организации плавания детей в МАДОУ созданы определенные условия:

- температура воды в бассейне 30-32С
- температура воздуха на 1-2 градуса превышает температуру воды, а влажность 65%
- температура воздуха в раздевальной комнате и душе 25-27 градусов

К каждому занятию у ребенка следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном.
- полотенце 50x100;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка, мыло;
- резиновые тапочки (сланцы).

Все это лежит в рюкзаке или пакете.

Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение нужно сопровождать показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словестное описание.

Также для качественного проведения занятий по плаванию используется оборудование:

- массажные коврики;
- пластмассовый шест длиной 2-2,5м;
- таймер;
- термометр для воды;
- секундомер;
- судейский свисток;
- корзины и сетки для мячей, игрушки;
- мозаика на бортах бассейна;
- поручни по всему периметру бассейна;
- плавательные доски;
- нудлы;
- резиновые мячи;
- маленькие пластмассовые мячики;
- тонущие игрушки;
- наглядные пособия, карточки, схемы.

Программа разработана на основе программы Л.Ф. Еремеевой «Научите ребенка плавать», программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста (методическое пособие) «Детство-Пресс» Санкт-Петербург 2005 года.

Использовались:

- учебно-методическое пособие А.А.Чеменевой, Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Издательство «Детство-Пресс» 2011г.
- «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Воронова Е.К, Изд. «Детство-Пресс» 2010г.
- учебное пособие «Игры и развлечения на воде». Л.В.Мартынова, Попкова Т.Н. Издательство «Педагогическое общество России» Москва 2006г.
- «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ под редакцией Н.В.Микляевой 2011г.
- методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду» М.Д.Маханева, Г.В.Баранова Издательство «Творческий центр» Москва 2009г

Согласована на педагогическом
Совете МАДОУ №15
от 30 августа 2021г.

« Утверждаю»
Заведующий МАДОУ №15
Н. Л. Мезинова _____

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №15».
(МАДОУ №15)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации курса: " Учусь плавать"

Л.Ф. Еремеевой основной образовательной программы
дошкольного образования в образовательной системе

« Детский сад 2100»

(третий год обучения)

2021-2022 учебный год.

Составитель: Устькачкинцева Е.Г.- инструктор по физической культуре (плавание).

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Учусь плавать» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20);

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155);

Данная программа регламентирует процесс развития (обучения) детей подготовительной группы, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию двигательной активности и обучению плавания:

- продолжить обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук;
- учить согласовывать движения ног с дыханием;
- изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
- Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
- изучать движения ног способом дельфин.

Но основная задача –это оздоровительная:

- способствовать закаливанию организма;
- повышать общую и силовую выносливость мышц;
- увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких;
- активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы;

Продолжать формировать гигиенические навыки:

- научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;

- самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
- тщательно вытирать все тело;
- осторожно сушить волосы под феном.

Занятия проводятся по подгруппам из 8-12 человек 1-2 раза в неделю продолжительностью 30-35мин.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физической культуре на 5-7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Учебно-тематический план:

Старшая группа

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
Сентябрь	1	Правила поведения и технике безопасности на занятиях в бассейне. Уровень подготовки детей (тесты)	09.09.2021
	2	Обучение задержки дыхания на воде	16.09.2021
	3	Обучение погружению в воду без опоры	23.09.2021
	4	Повторение изученных упражнений. Дальнейшее обучение задержки дыхания на вдохе	30.09.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Октябрь	1	Дальнейшее обучение погружению в воду без опоры	06.10.2021
	2	Совершенствование выдоха в воду с движением ног способом "кроль"	13.10.2021
	3	Совершенствование скольжения на воде с работой ног способом "кроль"	20.10.2021
	4	Закрепление пройденного материала	27.10.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Ноябрь	1	Обучение упражнению всплытия	08.11.2021
	2	Совершенствование выдоха в воду с движением ног способом "кроль"	10.11.2021
	3	Обучение упражнению "лежание"	17.11.2021
	4	Приучать двигаться в воде, не мешая друг другу	24.11.2021
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Декабрь	1	Обучение выдоху в воду, с опорой (сериями)	01.12.2021
	2	Совершенствование навыка "скольжение"	08.12.2021
	3	Закрепление навыков "скольжения" на груди	15.12.2021
	4	Закрепление пройденного материала. Игры на воде	22.12.2021
	5	Диагностика результатов. Игры на воде	29.12.2021
		ИТОГО 5 ЗАНЯТИЯ	
Январь	1	Скольжение с доской. Открывание глаз в воде	10.01.2022
	2	Обучение скольжению с выдохом в воду и работой ног способом "кроль"	12.01.2022
	3	Закрепление пройденного материала	19.01.2022
	4	Обучение упражнений способом "брасс"	26.01.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Февраль	1	Разучивание движений руками способом "кроль"	02.02.2022
	2	Изучение плаванию способом "кроль" с помощью нудлы	09.02.2022
	3	Дальнейшее обучение плаванию способом кроль с помощью нудлы	16.02.2022
	4	Обучение работы ног способом "брасс" с помощью нудлы	23.02.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	

Март	1	Обучение нырянию и проплыванию по водой	02.03.2022
	2	Дальнейшее обучение работы ног способом "брасс" с помощью нудлы	11.03.2022
	3	Обучение движений руками способом "брасс" с помощью нудлы	16.03.2022
	4	Закрепление пройденного материала	23.03.2022
	5	Закрепление пройденного материала	30.03.2022
		ИТОГО 5 ЗАНЯТИЙ	
Апрель	1	Дальнейшее ныряние с задержкой дыхания и Плавание под водой	06.04.2022
	2	Обучение плаванию способом "брасс" с помощью нудлы под грудью	13.04.2022
	3	Дальнейшее обучение плаванию способом "брасс" с помощью нудлы	20.04.2022
	4	Закрепление пройденного материала	27.04.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Май	1	Закрепление плавания на доске с работой ног способом "кроль"	04.04.2022
	2	Закрепление плавания на нудлах способом "кроль"	11.05.2022
	3	Дальнейшее обучение нырянию и плаванию под Водой	18.05.2022
	4	Игры на воде	25.05.2022
		ИТОГО 4 ЗАНЯТИЯ	
Июнь	1	Закрепление пройденного материала	01.06.2022
	2	Обучение плаванию на спине с помощью нудлы	08.06.2022
	3	Обучение плаванию на спине с работой ног способом "кроль" с помощью нудлы	15.06.2022
	4	Закрепление пройденного материала	15.06.2022
	5	Тесты. Игры на воде. ИТОГО 5 ЗАНЯТИЯ	29.06.2022
		ВСЕГО 40 ЗАНЯТИЙ	

3.Прогнозируемые результаты.

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.
4. Плавание с нудлой на груди при помощи движения ног способом брасс.
5. Произвольное плавание.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди.

Оценка:

4 балла- ребенок скользит 4 метра и более;

3 балла-3м.

2 балла-2м.

1 балл-1м

2. Скольжение на спине

2. Выполнить упражнение «Стрелка» на спине.

Оценка:

4 балла- ребенок проскользил 4м. и более

3 балла-ребенок проскользил 3м ;

2 балла-2 м;

1 балл -1 м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла-ребенок проплыл 14-16 м;

3 балла-11-13м;

- 2 балла-8-10 м;
- 1 балл-менее 8м;

Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4балла-ребенок проплыл 8м и более;
- 3балла-ребенок проплыл 6-7 м;
- 2балла-4-5 м;
- 1 балл-менее 4м.

Организационный раздел:

Детский учебно- плавательный бассейн является базой для обучения плаванию и для занятий оздоровительной направленности воспитанников каждой возрастной группы. Используется в первую очередь по своему целевому назначению. Вся учебная и оздоровительная работа в плавательном бассейне организуется и проводится на основании учебных программ и расписания занятий, утвержденных директором МАДОУ №15

В соответствии с Сан Пин от 30.01.2003г. для организации плавания детей в МАДОУ созданы определенные условия:

- температура воды в бассейне 30-32С
- температура воздуха на 1-2 градуса превышает температуру воды, а влажность 65%
- температура воздуха в раздевальной комнате и душе 25-27 градусов

К каждому занятию у ребенка следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном.
- полотенце 50x100;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка, мыло;
- резиновые тапочки (сланцы).

Все это лежит в рюкзаке или пакете.

Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение нужно сопровождать показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словестное описание.

Также для качественного проведения занятий по плаванию используется оборудование:

- массажные коврики;
- пластмассовый шест длиной 2-2,5м;
- таймер;
- термометр для воды;
- секундомер;
- судейский свисток;
- корзины и сетки для мячей, игрушки;
- мозаика на бортах бассейна;
- поручни по всему периметру бассейна;
- плавательные доски;
- нудлы;
- резиновые мячи;
- маленькие пластмассовые мячики;
- тонущие игрушки;
- наглядные пособия, карточки, схемы.

Программа разработана на основе программы Л.Ф. Еремеевой «Научите ребенка плавать», программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста (методическое пособие) «Детство-Пресс» Санкт-Петербург 2005 года.

Использовались:

- учебно-методическое пособие А.А.Чеменевой, Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Издательство «Детство-Пресс» 2011г.
- «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Воронова Е.К, Изд. «Детство-Пресс» 2010г.
- учебное пособие «Игры и развлечения на воде». Л.В.Мартынова, Попкова Т.Н. Издательство «Педагогическое общество России» Москва 2006г.
- «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ под редакцией Н.В.Микляевой 2011г.
- методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду» М.Д.Маханева, Г.В.Баранова Издательство «Творческий центр» Москва 2009г