

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «Стриж» города Смоленска

ПРИНЯТА на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ «Детский сад № 29 «Стриж»
В.С. Шеломанова
Приказ № 384 пр. от 31.08.2023

Рабочая программа
образовательная область «Физическое развитие»
плавание
для детей 3-8 лет
на основе образовательной программы
МБДОУ «Детский сад №29 «Стриж»

Срок реализации: 4 года
Автор – составитель: Мельникова Ж.А.
Инструктор по физической культуре
место реализации: МБДОУ «Детский сад № 29 «Стриж»

Смоленск, 2023 г.

Содержание

Раздел 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка - 3
- 1.2. Цели задачи реализации программы по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 6
- 1.3. Принципы и подходы к реализации программы по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 7
- 1.4. Организация режима пребывания детей по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 8
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы детьми по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 10

Раздел 2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы во второй младшей группе – 3– 4 года (1 год обучения) - 12
 - 2.1.1. Календарно-тематическое планирование во второй младшей группе – 3– 4 года (1 год обучения) - 13
- 2.2. Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) в средней группе - 4-5 лет (2 год обучения) - 16
 - 2.2.1. Календарно-тематическое планирование в средней группе - 4-5 лет (2 год обучения) - 18
- 2.3 Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) в старшей группе - 5-6 лет (3 год обучения) - 30
 - 2.3.1. Календарно-тематическое планирование в старшей группе - 5-6 лет (3 год обучения) - 32
- 2.4 Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) в подготовительной к школе группе - 6-8 лет (4 год обучения) - 44
 - 2.4.1. Календарно-тематическое планирование в подготовительной к школе группе - 6-8 лет (4 год обучения) - 46
- 2.5. Комплексно - тематическое планирование с учетом регионального компонента - 53

Раздел 3. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы - 54
- 3.2. Список литературы- 55

Содержание

Раздел 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка - 3
- 1.2. Цели задачи реализации программы по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 6
- 1.3. Принципы и подходы к реализации программы по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 7
- 1.4. Организация режима пребывания детей по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 8
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы детьми по разделу «Физическое развитие» (плавание) - 10

Раздел 2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы во второй младшей группе – 3– 4 года (1 год обучения) - 12
 - 2.1.1. Календарно-тематическое планирование во второй младшей группе – 3– 4 года (1 год обучения) - 13
- 2.2. Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) в средней группе - 4-5 лет (2 год обучения) - 16
 - 2.2.1. Календарно-тематическое планирование в средней группе - 4-5 лет (2 год обучения) - 18
- 2.3. Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) в старшей группе - 5-6 лет (3 год обучения) - 30
 - 2.3.1. Календарно-тематическое планирование в старшей группе - 5-6 лет (3 год обучения) - 32
- 2.4. Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) в подготовительной к школе группе - 6-8 лет (4 год обучения) - 44
 - 2.4.1. Календарно-тематическое планирование в подготовительной к школе группе - 6-8 лет (4 год обучения) - 46
- 2.5. Комплексно - тематическое планирование с учетом регионального компонента - 53

Раздел 3. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы - 54
- 3.2. Список литературы- 55

Раздел 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049 -13» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 15.05.2013 № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е. К.; «Раз, два, три, плыви...»: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н..

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами в дошкольной образовательной организации содержание образовательных областей распределено по 5 линиям развития: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие». Физическое развитие включает в себя такие направления как «Физическая культура» и «Здоровье». Содержание направления «Физическая культура» направлено на достижение следующих *задач*:

- развитие физических качеств;
- накопление и обогащение двигательного опыта;
- формирование потребностей в двигательной активности и

физическом совершенствовании.

Центральное место в образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад № 29 «Стриж» занимает физкультурно-оздоровительное направление, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Материально-техническая база ДОУ позволяет создать необходимые условия для развития двигательной сферы детей, сохранения и укрепления их здоровья: имеются отдельные спортивный зал (для занятий физической культурой) и плавательный бассейн (для занятий плаванием) с необходимым инвентарём и оборудованием.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное значение. Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения. Ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья и обогащении двигательного опыта, но и в умении предупредить несчастный случай на воде, сохранить человеку жизнь. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями, что открывает новые возможности для формирования всестороннего и гармонического развития личности ребёнка-дошкольника.

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

Области образовательные	Виды интеграции
«Социально-коммуникативное развитие»	<p>Формирование основ безопасности в собственной жизнедеятельности в различных видах физкультурной деятельности (подвижные и спортивные игры, пользование инвентарём).</p> <p>Развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (ситуации морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников); Формирование представлений у детей о физической культуре и спорту.</p> <p>Развитие свободного общения со взрослыми и детьми, проведение подвижных игр с речитативами, спортивных игр с мячом, разучивание считалок. Проговаривание действий и названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.</p>
«Познавательное развитие»	<p>Расширение кругозора детей: беседы и рассказы, просмотр и обсуждение познавательных книг и фильмов о видах спорта, об олимпийских играх, о спортсменах и здоровом образе жизни. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игр, оборудования, пересчёт мячей), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация движений животных).</p>
«Художественно-эстетическое развитие»	<p>Привлечение внимания к эстетической стороне внешнего вида детей и взрослых, оформления помещений. Развитие детского творчества, формирование интереса к эстетической стороне физических упражнений.</p> <p>Развитие физических качеств для музыкально-ритмической деятельности: проведение музыкально-спортивных досугов, проведение зарядки под музыку, проведение НОД по физической культуре под музыку, использование музыкального материала для упражнений в воде.</p>
«Речевое развитие»	<p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, считалок, потешек, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок. Использование движений и физических упражнений с целью усиления эмоционального восприятия художественных произведений.</p>

1.2. Цели и задачи реализации программы по разделу «физическое развитие» (плавание)

Цель обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ «Детский сад № 29 «Стриж». В процессе ее реализации во время непосредственной организованной деятельности используются: игры, соревновательные упражнения, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-8 лет.
Сроки реализации программы – 4 года.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.

4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

6. Принцип сознательности и активности.

7. Принцип наглядности.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Методическое оснащение программы: плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»; иллюстрации с изображением водных видов спорта; картинки с изображением морских животных; картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания; картотека видеоматериалов для теоретических занятий; фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в спортивном зале; картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы; комплексы дыхательных упражнений; комплексы упражнений с элементами аквааэробики; подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

1.4. Организация режима пребывания детей по разделу «Физическое развитие» (плавание)

Программа рассчитана на:

- вторую младшую группу 3-4 года (сухое плавание – в спортивном зале),
- среднюю группу 4-5 лет (плавание в бассейне),

- старшую группу 5-6 лет (плавание в бассейне),
- подготовительную к школе группу 6-8 лет (плавание в бассейне).

Ведущая форма организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Непосредственная образовательная деятельность по плаванию проводится 1 раз в неделю в первую половину дня, по подгруппам (до 10 – 12 человек) с сентября по май месяц. Продолжительность НОД по плаванию:

- 15 минут во второй младшей группе,
- 20 минут в средней группе,
- 25 минут в старшей группе,
- 30 минут в подготовительной к школе группе

Режим пребывания по разделу «Физическое развитие» (плавание)

НОД	Количество НОД в неделю					
	Подготовительная к школе группа №1	Старшая группа № 2	Подготовительная к школе группа № 3	2-ая младшая группа № 4	Средняя № 5	Старшая группа №6
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (1 занятие в бассейне; 1 занятие в спортивном зале во второй младшей группе)	1	1	1	1	1	1

Расписание организации непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) на 2015/2016 учебный год

№ групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа № 1 подготовительная к школе			11.00-11.45 БАССЕЙН		
Группа № 2 старшая				10.45-11,25 БАССЕЙН	
Группа № 3 подготовительная к школе				11.35-12,20 БАССЕЙН	
Группа № 4 2-ая младшая				9,00-9,15 СУХОЙ БАССЕЙН	
Группа № 6 старшая					11.00-11.45 БАССЕЙН

Группа № 5 средняя					9,00-09.45 БАССЕЙН
-------------------------------	--	--	--	--	-----------------------

Формирование подгрупп детей осуществляется на основе учёта индивидуальных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми программы:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.
- представление о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- представление о водных видах спорта.
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног, согласованно с дыханием;

- плавать способом «кроль» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания; открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе; спортивные развлечения и праздники на воде;

Основные задачи мониторинга: индивидуализировать нагрузку, физические упражнения, закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии, уровнем сформированности двигательной активности; установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы; определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (индивидуальные с ЧБД). Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработаны диагностические карты с контрольными упражнениями, в которых фиксируются результаты обследования. За основу берётся методика Т.С.Казаковцева.

Мониторинг проводится 2 раза в год: в начале и конце учебного года по следующим контрольным упражнениям:

Во второй младшей группе - не проводится в связи с возрастными особенностями.

Средняя группа: водобоязнь, передвижение по дну бассейна в разных направлениях; погружение лица в воду; энергичный выдох в воду.

Старшая группа: погружение в воду с головой; ныряние под воду; умение лежать на поверхности воды, на груди; скольжение на груди; энергичный и регулярный выдох в воду.

Подготовительная к школе группа: ныряние под два обруча в воде; ориентировка в воде с открытыми глазами; упражнения «Звёздочка» и «Поплавок»; скольжение на груди и на спине с движениями ног с плавательной доской; скольжение на груди и на спине в сочетании с движениями рук и ног; регулярный выдох в воду; плавание на груди в сочетании дыхания и движениями ног.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений:

Высокий уровень - ребёнок правильно выполняет все элементы техники (самостоятельно, уверенно и свободно делает освоенные упражнения).

Средний уровень - ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений (способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа или с поддерживающими средствами).

Низкий уровень - ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает темп и ритм (действует только в сопровождении инструктора и с поддерживающими средствами).

Раздел 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по разделу «физическое развитие» (плавание) во второй младшей группе – 3– 4 года (1 год обучения)

Содержание программы

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки «Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуше», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.

Расширение представлений о купании и плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографии, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка», «Смешарики – азбука безопасности» и др.

Практика

Упражнения для специальной подготовки. Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в спортивном зале, упражнения для ОФП. Действия с предметами: обручем, мячом, различными игрушками (надувными). Дыхательная гимнастика «Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др. Обучение техники выполнения упражнений «медуза», «звездочка на груди», «поплавок», движений ног как при плавании способом кроль. Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики».