


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ШКОЛА №43» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_ Романова Л.А.

«30» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Школы №43

  
\_\_\_\_\_ Пистолетова В.К.

«30» августа 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

На 2019/2020 учебный год

Группа: 3 Предмет: Плавание

Учитель: Архипов Сергей Владимирович

Кузьмюк Ирина Викторовна

Количество часов по учебному плану в год 34 ч. в I полугодии 14 ч. во II полугодии 20 ч.

в неделю 1 ч.

Авторы программы: Спирина В.А., Филипова М.В., Чепурная И.А.

Рассмотрена на заседании МО:

Протокол № 1 от «30» августа 2018 года

Председатель МО. \_\_\_\_\_



## Пояснительная записка

Основная цель обучения – повысить эффективность процесса физического воспитания дошкольников путем комплексного сопряженного применения средств плавания и закаливания.

Основные задачи обучения:

1. Формировать интерес к здоровому образу жизни, оздоровлению и укреплению детского организма по средствам физической культуры.
2. Формировать мотивацию и интерес к процессу обучения плаванию.
3. В процессе обучения плаванию развивать физические качества и мальчиков и девочек 5-7 лет.
4. Через физические упражнения на воде способствовать гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста.
5. Двигательные навыки на воде.
6. Использовать технологию комплексного и сопряженного использования средств обучения плаванию и закаливания детей дошкольного возраста.

Перспективно-календарный план занятий «подружись с водой» предполагает работу с детьми 2 – 7 лет, рассчитан на 5 лет обучения (из расчета одно занятие в неделю) продолжительностью в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут. Форма организации занятий – подгрупповая. Количество занимающихся в каждой подгруппе составляет 8 – 12 детей.

В сентябре месяце и во время карантина с детьми проводится «сухое плавание», которое включает в себя просмотр обучающих картинок и видео, разучивание подводящих упражнений на суше, выполнение специально подготовительных упражнений для развития физических качеств.

Перспективно-календарное планирование образовательной деятельности по оздоровительной секции «Подружись с водой» Осуществляется с использованием программ:

Основная: Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»;

Дополнительно используемые технологии:

Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»;

В.А. Спирина, М.В. Филипова, И.А. Чепурная, Т.Е. Горшенина. «Подружись с водой».

В основу обучения заложены основные принципы физического воспитания:

1. Принцип сознательности и активности – заключается в опоре на все сильное, позитивное в личности ребенка. Этот принцип является важнейшим условием в обучении двигательным действиям на воде.

2. Принцип доступности. Все упражнения, составлены в соответствии с данным возрастом и результатами раннее выявленной физической подготовленности.

3. Принцип постепенности. Все упражнения построены на этом принципе, т.е. от простого к сложному. Раннее изученные простые упражнения, становятся базовыми для разучивания более сложных.

4. Принцип наглядности. В программе обеспечивается достаточно яркий рассказ и показ изучаемых игр и упражнений.

5. Принцип систематичности – занятия по плаванию проводятся систематично один раз в неделю, для каждой группы свое расписание.

Занятия построены на игровых, соревновательных и круговых методах обучения движениям на воде.

Структура занятий по плаванию состоит из трех частей. Первая часть – подготовительная, она занимает 25 – 30% от времени занятия, ее цель подготовить организм к двигательным действиям на воде. В этой части выполняются общеразвивающие и специально подготовительные упражнения на су-

ше и в воде.

Вторая часть – основная, занимает 55 – 60% времени занятия, ее цель – решение основных поставленных задач занятия. В этой части выполняются подводные упражнения и подвижные игры.

Третья часть – заключительная, занимает 10 – 15 % времени занятия, ее цель – вернуть организм в первоначальное спокойное состояние, нормализовать пульс, давление, дыхание. В этой части выполняется уборка инвентаря, игры и упражнения малой подвижности, подведение итогов занятия.

В занятиях старших и подготовительных групп в системе используется авторская программа «Дельфин» для детей со страхами воды и глубины.

Диагностика осуществляется в конце года в апреле месяце по программе В.А. Спирина, М.В. Филипова, И.А. Чепурная, Т.Е. Горшенина. «Подружись с водой». Данный диагностический пакет документов не противоречит требованиям программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду» и рекомендован методической службой АНО ДО «Планета детства «Лада».

Показатели диагностики и уровни освоения программы в разных возрастных группах:

#### **Младший возраст**

##### **1. Передвижение по дну бассейна в различных направлениях**

**Низкий:** ребенок неуверен, боится оторваться от бортика, передвигается вдоль бортика.

**Средний:** ребенок отходит от бортика на небольшое расстояние, ищет точку опоры.

**Высокий:** ребенок уверенно передвигаться в различных направлениях.

##### **2. Умение погружать лицо в воду**

**Низкий:** ребенок не опускает лицо в воду или касается воды только носом.

**Средний:** ребенок быстро опускает лицо в воду без задержки, неуверен и находится в напряжении.

**Высокий:** ребенок уверенно погружает лицо в воду на несколько секунд (3-5сек.), расслаблен, активен.

3. **Горизонтальное положение на воде (с опорой, без опоры)**

**Низкий:** ребенок напряжен и не принимает горизонтального положения.

**Средний:** ребенок неуверенно принимает горизонтальное положение, сгибает ноги, касаясь коленями дна, полностью не расслаблен.

**Высокий:** уверенно принимает горизонтальное положение, ноги вытянуты, расслаблены.

4. **Работа ног кролем в положение лежа на животе с опорой рук на дно**

**Низкий:** ребенок напряжен, подтягивает колени к животу, выполняет движения по типу ползания или с большой амплитудой (ноги выходят из воды).

**Средний:** ребенок расслаблен не полностью, движения ног выполняются по типу кроля, но с нарушением ритма.

**Высокий:** ребенок расслаблен, движения ног ритмичны.

## МЛАДШАЯ ГРУППА

### Задачи:

#### Воспитательные задачи:

1. Ознакомить детей с помещением бассейна:
  - экскурсия по всем помещениям;
  - экскурсия на одно из занятий старшей группы;
2. Ознакомить детей с правилами поведения в бассейновом зале, душе, раздевалке.
3. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, (раздеться, повесить одежду, вымыться, надеть шапочку, трусы).
4. Воспитывать в детях уверенность, самостоятельность, организованность.
5. Воспитывать в детях умение действовать по сигналу преподавателя.
6. Воспитывать у детей чувство взаимопомощи, ответственности, коллективизма.

#### Образовательные задачи:

1. Научить детей самостоятельно входить и выходить из воды.
2. Научить детей не бояться брызг.
3. Научить передвигаться в воде в различных направлениях.
4. Научить принимать горизонтальное положение с опорой рук о дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях.
5. Научить погружать лицо в воду.
6. Научить работе ног кролем в положении лежа на животе.
- 7.

#### Оздоровительные задачи:

1. Укреплять связочно-суставной аппарат.
2. Укреплять все группы мышц.
3. Повышать сопротивляемость организма.

## МЛАДШАЯ ГРУППА

### Октябрь

1. Ознакомить детей с помещением бассейна, правилами поведения в бассейне. занятие № 1.
2. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, мыться, одеваться. занятие № 2.
3. Создать общее представление о плавании занятие № 3.
4. Научить спускаться в бассейн, выходить из него, окунаться в воду, передвигаться по дну бассейна, держась за бортик занятие № 4.

### Ноябрь

1. Вызвать интерес к занятиям, к воде занятие № 5.
2. Научить передвигаться в воде в различных направлениях занятия № 6,7.

### Декабрь

1. Приучать детей не бояться воды, передвигаться группами, взявшись за руки, по одиночке (шагом, бегом, подскоками). №8.
2. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг, занятие № 9.

### Январь

1. Ознакомить с горизонтальным положением тела.
2. Начать подготавливать детей к погружению лица в воду занятие № 10.

### Февраль

1. продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа с опорой на дно (доску) и опускать голову в воду. Занятие № 11
2. Научить детей работе ног в положении лежа на груди с опорой на руки (доску); в положении сидя, упор сзади. Занятие № 12.
3. совершенствовать погружение лица в воду.

### Март

1. Совершенствовать работу ног, в положении лежа на груди. Совершенствовать работу ног в положении упор, сидя сзади. Занятие №13.
2. воспитывать уверенность, самостоятельность.

### Апрель

1. Совершенствовать передвижение по дну бассейна лежа на груди с опорой на доску:
  - ◆ в скольжении,
  - ◆ с работой ног. Занятие №14.
2. Совершенствовать погружение лица в воду. Занятие № 15.
3. Совершенствовать навыки передвижения в воде. Занятие №16.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

### ЗАНЯТИЕ 1

**ЗАДАЧИ:** Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

Экскурсия по бассейну. Беседа с детьми.

### ЗАНЯТИЕ 2.

**ЗАДАЧИ:** Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать о том, как дети должны раздеться, вымыться, помыться душем до и после бассейна, вытереться, одеться.

**СУЩА:** Посещение раздевальных и душевых комнат, показ приемов самообслуживания.

### ЗАНЯТИЕ 3.

**Задачи:** Показать основные движения в воде. Создать общее представление о плавании.

**СУЩА:** Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят» выходят из бассейна.

### ЗАНЯТИЕ 4.

**ЗАДАЧИ:** Научить спускаться по лестнице в воду, держась за руку преподавателя и выходить из воды. Окунуться вместе с ребенком.

**ВОДА:**

1. Спуститься вместе с ребенком в воду, держа его за руку,
2. Окунуться вместе с ним в воду, 3.Игра" Поймай рыбку".

### ЗАНЯТИЕ 5.

**ЗАДАЧИ;** Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за поручни. Вызвать интерес к занятию.

**ВОДА:**

1. Войти в воду с помощью преподавателя,
2. Ходьба, бег по дну бассейна (глубина воды по колено) "Пойдемте вместе со мной", "Добежим до перехода".
3. Окунуться, держась за руку преподавателя,
4. Игры с предметами по желанию детей,

### ЗАНЯТИЕ 6.

**ЗАДАЧИ:** Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в определенном направлении, вызвать у них чувство раскрепощенности действий в воде;

**ВОДА:**

1. Войти в воду самостоятельно,
2. Упр. "Все идите ко мне".



3. Игра "Принесите лодочку, мячик и т.д.",
4. Свободные игры с предметами.

### ЗАНЯТИЕ 7.

ЗАДАЧИ: Приучать детей самостоятельно передвигаться в вода в различных направлениях.

ВОДА:

1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.
2. Похлопать ладошками по воде,
3. Бросить мяч и догнать его.
4. Свободные игры с предметами.

### ЗАНЯТИЕ 8.

ЗАДАЧИ: Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

ВОДА:

1. Войти в воду и окунуться.
2. Ходить по дну взявшись за руки.
3. Игра "Поиграем как зайчики".
4. Лечь на живот с опорой на руки, ползать как "крокодилы".
5. Стоя лицом к бортику бассейна, брызгать на стенки бассейна.

### ЗАНЯТИЕ 9.

ЗАДАЧИ: Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

ВОДА:

1. Садиться в воду и вставать.
2. Игра «Сделаем дождик».
3. Игра «Хоровод, ходьба, по кругу взявшись за руки по сигналу «хоп» присесть в воду.
4. Бег по дну, Игра «Кораблики»

### ЗАНЯТИЕ:10

ЗАДАЧИ: Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать детей к погружению лица в воду.

ВОДА:

1. Игра: «Доползи до игрушки».
2. В положении лежа на животе, ползать по дну бассейна в различных направлениях.
3. Стоя, наклониться над водой умыться лицо.
4. В том же положении сделать "дождик".
5. Разойтись по бассейну, по сигналу преподавателя подойти к нему.

### ЗАНЯТИЕ: 11

ЗАДАЧИ: Продолжать учить вытягивать ноги назад, в положении лежа и опускать голову в воду.

ВОДА:

1. ИГРА "Маленькие и большие ножки".
2. Стоя в кругу, всем вместе присесть, встать, присесть и т.д.
3. Присесть погрузиться в воду до подбородка, встать; присесть, погрузиться в воду до глаз, встать, присесть, погрузиться в воду с головой, встать.
4. В положении лежа на животе, ползать в различных направлениях,
5. Игра "Бегом за мячом".

## ЗАНЯТИЕ 12

ЗАДАЧИ: Научить детей работе ног, в положении лежа на животе. Научить детей работе ног в положении упор, сидя сзади учить погружать лицо в воду.

ВОДА:

1. Игра "Рыбки резвятся"
2. В положении лежа на животе, работать ногами как в кроле,
3. В положении сидя упор сзади, работать ногами как в кроле.
4. Стоя на четвереньках, окунать лицо в воду (уточки ныряют за рыбкой),
5. Поплескаться в воде с игрушками,
6. По сигналу преподавателя выйти из воды.

## ЗАНЯТИЕ 13

ЗАДАЧИ: Совершенствовать работу ног в положении лежа на животе. Совершенствовать работу ног, в положении сидя упор сзади. Воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.

ВОДА: 1, Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь руками о воду "Мячики".

2. Присесть, окунуть лицо в воду; выполнить это упр. несколько раз подряд "Уточка ныряет за рыбкой",
3. "Крокодильчик".
4. "Крокодильчики" с работой ног как в кроле.
5. Поиграть в воде с игрушками самостоятельно.

## ЗАНЯТИЕ 14

ЗАДАЧИ; Совершенствовать передвижение по дну бассейна, лежа на животе. Совершенствовать работу ног в кроле в различных положениях (сидя, лежа). Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу преподавателя.

ВОДА:

1. Игра "Догоните меня".
2. Стоя в кругу, поливать себя водой ("Дождик"), брызгать в лицо, стараясь не вытирать лицо руками.
3. Прыжки на двух йогах в различных направлениях.
4. Бег в различных направлениях.
5. "Крокодильчик" с работой ног.
6. Игра "Волны на море".
7. Играть и плескаться самостоятельно.

### ЗАНЯТИЕ 15

**ЗАДАЧИ:** Совершенствовать погружение лица в воду совершенствовать работу ног в кроле на груди и в кроле на спине; учить уверенно, передвигаться в воде, не бояться воды.

**ВОДА:** Игра "Поймай лодочку".

2. Держась за надувной круг руками, наклониться, опустить лицо в воду (в круг), ("Моем носики"), выпрямиться, повторит 4 – 8 раз; стараться не вытирать лицо руками.
3. Совершенствовать работу ног в кроле.
4. Ходить вдоль бортика, загребая руками ("Лодочки плывут").
5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

### ЗАНЯТИЕ 16

**ЗАДАЧИ:** Научить детей лежать на животе, опираясь руками на надувной круг. Научить, держась за круг, работе ног кролем, Совершенствовать навыки передвижения в воде.

**ВОДА:**

1. Войти в воду и окунуться.
2. Передвигаться по дну бассейна, лежа на животе ("Крокодильчик").
3. Держась за круг, руки вытянуты, работать ногами как в кроле.
4. В парах, держась руками за круг, катание на кругах.
5. Ходьба, бег, прыжки, ныряние.
6. Самостоятельное плавание.