

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 компенсирующего вида»

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
протокол от 31.08.2017 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 40
компенсирующего вида»



 Т.К. Калашникова

«31» августа 2017г.

Рабочая программа образовательной деятельности
инструктора по физической культуре (плавание)

Поповой Людмилы Николаевны

(ФИО)

возрастная группа: Младшая (3 – 4 года) Группы № 4, 12

на 2017 - 2018 учебный год

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи программы.	3
1.3. Принципы и подходы программы.	4
1.4. Значимые характеристики группы.	4
1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения образовательной программы.	4
2. Содержательный раздел.....	4
2.1. Содержание образовательной деятельности.	4
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.	7
3. Организационный раздел.....	8
3.1. Циклограмма педагогической деятельности и расписание ООД.....	8
3.3. Предметно-развивающая среда.	9
3.4. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.	10

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Вода – один из ключевых элементов природы. В водной среде зарождается жизнь. В течение своей жизни человек движется не только по суше, но и по водной глади морей и рек, где не везде мосты и переправы. Чтобы преодолеть даже небольшую речку, ему потребуется умение плавать. Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет сохранить не только своё здоровье, но и жизнь. Регулярные занятия плаванием оказывают огромное воздействие на формирование гармоничной личности человека, способствуют сохранению творческой активности людей и здоровья на долгие годы.

Плавание наиболее гармоничная физическая нагрузка. Не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем. Оно является, одним из эффективнейших средств укрепления здоровья, начиная с первого месяца жизни и имеет оздоровительно – реабилитационное значение, обладает незаменимым действием при лечении целого ряда заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Необходимо плавание и для улучшения и исправления различных нарушений осанки, лечения остеохондроза, а также для предупреждения последствий различных травм и даже некоторых физических недостатков. Кроме, того плавание – эффективное средство закаливания.

Таким образом, плавание – это жизненно необходимый прикладной навык, и его значения, особенно для детей, трудно переоценить. Оно приобщает к здоровому образу жизни. Умение плавать необходимо каждому ребёнку для сохранения и защиты жизни при нахождении в воде.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы – повысить уровень физического развития дошкольника и функциональных способностей его организма через овладение элементов техники плавания.

Задачи:

Оздоровительная:

- укрепление здоровья дошкольников;
- обучение рациональным способам дыхания.

Образовательная:

- обучение плаванию различными способами;
- закрепление плавательных навыков.

Развивающая:

- формирование навыков плавания;
- развитие основных физических качеств;
- увеличение силы тонуса грудных мышц, брюшного пресса, нижних конечностей и мышц разгибателей позвоночника.

Коррекционная:

- корригирование опорно-двигательного аппарата детей.

Воспитательная:

- воспитание осознанных потребностей к занятиям плаванием;
- воспитание правильной осанки;
- воспитание инициативы, самостоятельности;
- формирование здорового образа жизни.

1.3. Принципы и подходы программы.

Программа разработана, опираясь на принципы:

- доступности, позволяющие использовать преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующие активность и двигательную деятельность ребёнка;
- учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, т.е. в соответствии с возможностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- систематичности и постепенности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;
- комплексности предполагает использование элементов плавания с корригирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата или объединения всех видов плавания;
- сознательной активности, стимулирующий формирование устойчивого интереса, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- разнообразия, позволяющий не только повышать моторную плотность занятий, но и при использовании нестандартного оборудования в воде стимулировать интерес и активность ребёнка;
- новизны, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, который бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленно выполнять корригирующие упражнения в воде.

1.4. Значимые характеристики группы.

Характеристика детей групп № 4 и 12 оформлена отдельным приложением.

1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения образовательной программы.

Ожидаемый результат:

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Уметь опускать лицо в воду.
3. Уметь делать выдох в воду.
4. Уметь погружаться в воду у опоры и без опоры.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности.

График организованной образовательной деятельности

Обучение плаванию	Количество занятий	Объём учебной нагрузки
		младшая группа (3 – 4 года)
Всего	В неделю	1
	В год	36
Сауна	В неделю	-
	В год	-
Соревнования	В месяц	-
	В год	1
Праздники, развлечения	В месяц	-
	В год	3

Только хорошо изучив одно упражнение, переходим к изучению следующего. В этом возрасте также предлагаются упражнения, связанные с работой рук и ног при плавании кролем. Учитывая мышление детей младшего возраста, использовать литературный материал, музыкальное сопровождение, чтобы дети могли воссоздать тот или иной образ морских обитателей и были способны имитировать их движения. Затем продолжить обучать погружению под воду с головой, с задержкой дыхания (5 – 6 сек.); выполнение правильных вдохов и выдохов; лежание на поверхности воды в различных положениях; скольжение на животе держась руками за плавательную доску; опираясь о дно; движения ног кролем на груди из исходного положения сидя, лёжа на животе. Когда ребёнок научится задерживать дыхание в течение 5 секунд, можно проводить упражнение «Проныривание».

Месяц	Недели	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь	1	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	2	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	3	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
Октябрь	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Привитие интереса к занятиям плаванием. Учить входить в воду.		
	2	Учить самостоятельно входить и выходить из воды. Способствовать формированию навыков личной гигиены.		
	3	Учить передвигаться в воде, применяя различные движения рук. Продолжать учить самостоятельно входить и выходить из воды.		
	4	Учить опусканию лица в воду. Продолжать учить передвигаться в воде, применяя различные движения рук. Ознакомить детей с горизонтальным телом пловца.	Ведёрко, игрушки	
Ноябрь	1	Учить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Продолжать учить опусканию лица в воду.	Ведёрко, игрушки	
	2	Учить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. Закреплять навыки самостоятельного входа и выхода из воды.	Лейка, игрушки	
	3	Продолжать отрабатывать навыки погружения под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Закреплять навыки передвижения в воде, применяя различные движения рук.	Ведёрко, игрушки	
	4	Совершенствовать навыки погружения под воду, без опоры, с задержкой дыхания. Совершенствовать вход и выход из воды.	Лейка, игрушки	

Декабрь	1	Учить однократному выдоху в воду. Совершенствовать навыки опускания лица в воду.	Игрушки	
	2	Учить открыванию глаз в воде. Совершенствовать навыки передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.	Игрушки	
	3	Продолжать учить однократному выдоху в воду. Продолжать учить открыванию глаз в воде.		
	4	Учить технике выполнения упражнений на освоения с водой («поплавок», «звёздочка» на груди, «медуза») у опоры	Нарукавники	
Январь	1	Каникулы		
	2	Спортивные развлечения.		
	3	Учить многократным выдохам в воду. Закреплять открывание глаз в воде.		
	4	Продолжать учить многократным выдохам в воду. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.		
Февраль	1	Учить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Закреплять навыки многократных выдохов в воду.		
	2	Учить выполнению упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.	Нарукавники, игрушки	
	3	Продолжать учить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звёздочка» на груди, «медуза») у опоры.	Нарукавники, игрушки	
	4	Продолжать учить выполнению упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой. Закреплять работу ног при плавании способом кроль на груди у опоры.	Нарукавники	
Март	1	Учить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Закреплять навыки выполнения упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой.	Нарукавники, игрушки	
	2	Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	Игрушки	
	3	Учить принимать горизонтальное	Пл. доска,	

		положение в воде без опоры. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.	резиновые мячи	
	4	Учить работе ног, как при плавании кролем (у опоры). Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	Пл. доска, резиновые мячи	
Апрель	1	Учить выполнению скольжения на груди. Совершенствовать технику выполнения способом кроль на груди (у опоры).	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звёздочка»).	Нарукавники	
	3	Учить скольжению с отталкиванием от опоры на груди. Совершенствовать умение выполнять упражнения на всплытие и лежание.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить скольжению с отталкиванием от опоры на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
Май	1	Учить скольжению с отталкиванием от опоры на спине. Совершенствовать умение скольжения с отталкиванием от опоры на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Продолжать учить скольжению с отталкиванием от опоры на спине. Совершенствовать умение скольжения с отталкиванием от опоры на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Формы работы:

- Физкультурные занятия: в помещении и на улице в летний период.
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения на прогулке, физкультминутки).
- Индивидуальная работа по развитию движений, лечебная гимнастика, массаж, самомассаж (стимуляция биологически активных точек), гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, тематические беседы).
- Активный отдых (физкультурные досуги)
- Самостоятельная двигательная деятельность.

Взаимодействие с семьями воспитанников

- Родительские собрания,
- Индивидуальные и групповые консультации,
- Памятки для родителей,

- Тренинги,
- Мастер-классы,
- Неделя открытых дверей,
- Беседы,
- Посещение на дому,
- Оформление родительского уголка,
- Участие в спортивных досугах, развлечениях,

3. Организационный раздел.

3.1. Циклограмма педагогической деятельности и расписание ООД.

Дни недели	Вид деятельности	Время
Понедельник Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Индивидуальное занятие. • Обучение плаванию. • Взаимодействие со специалистами (психологом, муз.руководителем и др.). • Работа с документацией/написание планов. • Подготовка к занятиям. • Обучение плаванию. • Работа с документацией, написание планов. 	8.00-9.30
		9.30-9.40
		11.15-11.45
		11.45-13.20
		13.20-15.00
		15.00-15.20
		15.20-16.25
		16.25-17.00
Вторник Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Индивидуальное занятие. • Обучение плаванию. • Написание сценариев к развлечениям, праздникам. • Подготовка к занятиям. • Обучение плаванию. • Работа с родителями. 	8.00-9.30
		9.30-9.40
		9.50-11.50
		11.50-15.00
		15.00-15.20
		15.20-15.50
		15.50-17.00
Среда Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Обучение плаванию. • Взаимосвязь с воспитателями. • Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература. • Подготовка к занятиям. • Обучение плаванию. • Работа с плавательным оснащением. 	8.00-9.45
		9.45-12.00
		12.00-13.30
		13.30-15.00
		15.00-15.20
		15.20 – 16.20
		16.20 – 17.00
Четверг Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Индивидуальное занятие. • Обучение плаванию. • Работа с документацией/написание планов. • Коррекционная работа. • Взаимодействие со специалистами (психологом, муз.руководителем и др.). 	8.00 – 9.30
		9.30 – 9.40
		9.45 – 12.00
		12.00 – 15.00
		15.00 – 16.00
		16.00 – 17.00
Пятница Рабочий день 9 часов с 8.00	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Сауна • Взаимосвязь с воспитателями (консультации, инд. 	8.00-10.30
		10.30-12.00
		12.00-14.30

до 17.00	работа). <ul style="list-style-type: none"> • Написание сценариев к развлечениям, праздникам. • Работа с документацией/ написание планов. 	14.30-15.00 15.00-17.00
----------	---	----------------------------

3.2. Перспективный план работы на 2017-2018 учебный год.

№	Направление мероприятия	Группы	Сроки	Ответственные
1. Организационная работа				
1.	Составить документацию, план по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> • перспективный план работы на год; • циклограмма деятельности инструктора по плаванию; • календарный план работы по обучению плавания; • план работы по самообразованию. 	Все группы	Сентябрь	Инструктор по плаванию
2.	Диагностика физического развития детей, оформление личных карт развития детей.	Все группы	Октябрь, май	Инструктор по плаванию
3.	Составление плана спортивных праздников, развлечений и досугов.	Все группы	Сентябрь	Инструктор по плаванию
2. Коррекционно-развивающая работа				
1.	Проведение групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий.	Все группы	В течение года	Инструктор по плаванию
3. Работа с воспитателями, специалистами, педагогами дополнительного образования				
1.	Проведение развлечений, досугов в бассейне, совместно с воспитателями.	Все группы	В течение года	Инструктор по плаванию Специалисты
2.	Подбор игр и упражнений для развития функциональных возможностей и силы основных скелетных мышц, улучшение осанки.	Все группы	В течение года	Инструктор по плаванию

3.3. Предметно-развивающая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда в МДОУ «Д/с № 40» организована с учётом таких принципов организации среды, как принцип содержательной насыщенности, принцип трансформируемости, принцип полифункциональности, принцип вариативности, принцип доступности и принцип безопасности. Созданная в детском саду развивающая предметно-пространственная среда

обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства учреждения, группы и обеспечивает условия для успешного освоения воспитанниками адаптированной образовательной программы.

Бассейн. Оборудование соответствует полностью требованиям Программы: оснащен традиционным и нетрадиционным оборудованием. В том числе, средствами для обучения плаванию (доски, круги, жилеты), тонущие и плавающие игрушки, а также оборудованием для проведения индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, имеющими ОВЗ.

3.4. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.

1. Викулов А.Д., Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во «Владос-пресс», 2003. – 368 с.
2. Воронова Е.К., Программа по обучению плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство – пресс», 2003. – 80 с.
3. Кардамонова Н.Н., Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: «Феникс», 2001. – 320 с.
4. Кожухова Н.Н. и др., Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
5. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Егоров Б.Б., Методическое пособие., М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
6. Осокина Т.И., Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей., М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
7. «Плавание», Под ред. Бутовича Н.А., М.: «ФиС», 1965. –401 с.
8. Плавание: Учебник для педагогических факультетов физической культуры. /Под редакцией Булгаковой Н.Ж. – М.: «ФиС», 1984. – 288 с.
9. Рунова М.А.: Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педагогических ВУЗов и колледжей. М.: «Мозаика – Синтез», 2002. – 256 с.