

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: Старшая (5 – 6 лет) Группы № 2, 3, 7

на 2017 - 2018 учебный год

г. Ухта, 2017 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. ....	8
3. Организационный раздел.....	9
3.1. Циклограмма педагогической деятельности и расписание НОД.....	9
3.2. Перспективный план работы на 2017-2018 учебный год. ....	10
3.3. Предметно-развивающая среда. ....	11
3.4. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы. ....	11

## **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 преимущество 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 корректирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата или объединения всех видов плавания;
- сознательной активности, стимулирующей 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 корректирующие упражнения в воде.

### 1.4. Значимые характеристики группы.

Характеристики старших групп № 2, 3, 7 оформлены отдельным приложением.

### 1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения образовательной программы.

**Ожидаемый результат:**

1. Выполнять скольжение на груди.
2. Выполнять многократные выдохи в воду.
3. Уметь плавать кролем на груди и на спине при помощи одних ног, руки - вдоль туловища.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Содержание образовательной деятельности.

**График организованной образовательной деятельности**

Обучение плаванию	Количество занятий	Объём учебной нагрузки
		Старшая группа (5 – 6 лет)
Всего	В неделю	2
	В год	72
Сауна	В неделю	1
	В год	36
Соревнования	В месяц	-
	В год	3
Праздники, развлечения	В месяц	-
	В год	5

В старшей группе продолжаем обучать детей скольжению с задержкой дыхания, знакомим с облегчёнными видами плавания кролем на груди и на спине. Продолжаем

обучать правильному дыханию, согласованию работы рук, ног при плавании кролем на груди и на спине. Занятия начинаем с ОРУ на суше.

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 в бассейне. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде.		
	2	Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Способствовать привитию навыков личной гигиены.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Учить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.	Пл. доска, игрушки	
	4	Продолжать учить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.	Пл. доска, ласты	
Ноябрь	1	Закреплять технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Учить плаванию облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине (без выноса рук из воды).	Пл. доска, игрушки	
	3	Продолжать учить плаванию облегчённым кролем на груди (без	Пл. доска, ласты	

		выноса рук из воды). Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине.		
	4	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи одних ног.	Пл. доска, резиновые мячи	
Декабрь	1	Учить технике плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды).	Нарукавники, игрушки	
	2	Продолжать учить плаванию облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Пл. доска, ласты	
	3	Учить технике плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать навыки скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить технике плавания облегчённым кролем на спине. Закреплять технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.	Пл. доска, игрушки	
Январь	1	Рождественские каникулы.		
	2	Спортивные развлечения.		
	3	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.	Пл. доска, ласты	
	4	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику согласования работы рук, ног и	Пл. доска, резиновые мячи	

		дыхания при плавании облегчённым кролем на груди.		
Февраль	1	Учить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине (без выноса рук).	Пл. доска, игрушки	
	2	Продолжать учить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Пл. доска, ласты	
	3	Закреплять работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем, с выдохом в воду.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине.	Пл. доска, игрушки	
Март	1	Учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.	Пл. доска, ласты	
	2	Продолжать учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине.	Пл. доска, гимнастические палки	
	3	Закреплять навыки согласования работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. Совершенствовать умение работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. Способствовать развитию	Пл. доска, игрушки	

		координационных способностей.		
Апрель	1	Учить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем, кроль на груди и на спине.	Пл. доска, ласты	
	2	Продолжать учить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног без поддерживающих средств.	Пл. доска, гимнастические палки	
	3	Закреплять навыки согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.	Пл. доска, игрушки	
Май	1	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	Пл. доска, ласты	
	2	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры).	Пл. доска, гимнастические палки	
	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 НОД.

Дни недели	Вид деятельности	Время
Понедельник Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.	8.00-9.30
	• Индивидуальное занятие.	9.30-9.40
	• Обучение плаванию.	11.15-11.45
	• Взаимодействие со специалистами (психологом, муз.руководителем и др.).	11.45-13.20
	• Работа с документацией/написание планов.	13.20-15.00
	• Подготовка к занятиям.	15.00-15.20
	• Обучение плаванию.	15.20-16.25
Вторник Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.	8.00-9.30
	• Индивидуальное занятие.	9.30-9.40
	• Обучение плаванию.	9.50-11.50
	• Написание сценариев к развлечениям, праздникам.	11.50-15.00
	• Подготовка к занятиям.	15.00-15.20
	• Обучение плаванию.	15.20-15.50
	• Работа с родителями.	15.50-17.00
Среда Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.	8.00-9.45
	• Обучение плаванию.	9.45-12.00
	• Взаимосвязь с воспитателями.	12.00-13.30
	• Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература.	13.30-15.00
	• Подготовка к занятиям.	15.00-15.20
	• Обучение плаванию.	15.20 – 16.20
	• Работа с плавательным оснащением.	16.20 – 17.00
Четверг Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.	8.00 – 9.30
	• Индивидуальное занятие.	9.30 – 9.40
	• Обучение плаванию.	9.45 – 12.00
	• Работа с документацией/написание планов.	12.00 – 15.00
	• Коррекционная работа.	15.00 – 16.00
	• Взаимодействие со специалистами (психологом,	16.00 – 17.00

	муз.руководителем и др.).	
Пятница Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.	8.00-10.30
	• Сауна	10.30-12.00
	• Взаимосвязь с воспитателями (консультации, инд. работа).	12.00-14.30
	• Написание сценариев к развлечениям, праздникам.	14.30-15.00
	• Работа с документацией/ написание планов.	15.00-17.00

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

№	Направление мероприятия	Группы	Сроки	Ответственные
<b>1. Организационная работа</b>				
1.	Составить документацию, план по бассейну: • 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
<b>2. Коррекционно-развивающая работа</b>				
1.	Проведение групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий.	Все группы	В течение года	Инструктор по плаванию
<b>3. Работа с воспитателями, специалистами, педагогами дополнительного образования</b>				
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.