


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

ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
протокол от 31.08.2018 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 40  
компенсирующего вида»

  
\_\_\_\_\_ Т.К. Калашникова  
«31» августа 2018г.

Рабочая программа образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре (плавание)

Поповой Людмилы Николаевны

(ФИО)

возрастная группа: Старшая (5 – 6 лет) Группы № 6, 14

на 2018 - 2019 учебный год

г. Ухта, 2018 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 2018-2019 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 корригирующими 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 корригирующие упражнения в воде.

### 1.4. Значимые характеристики группы.

Характеристики старших групп № 6, 14 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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействие со специалистами (психологом, муз.руководителем и др.).</li> </ul>	16.00 – 17.00
Пятница Рабочий день 9 часов с 8.00 до 17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.</li> <li>• Сауна</li> <li>• Взаимосвязь с воспитателями (консультации, инд. работа).</li> <li>• Написание сценариев к развлечениям, праздникам.</li> <li>• Работа с документацией/ написание планов.</li> </ul>	8.00-10.30 10.30-12.00 12.00-14.30 14.30-15.00 15.00-17.00

### 3.2. Перспективный план работы на 2018-2019 учебный год.

№	Направление мероприятия	Группы	Сроки	Ответственные
<b>1. Организационная работа</b>				
1.	Составить документацию, план по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перспективный план работы на год;</li> <li>• циклограмма деятельности инструктора по плаванию;</li> <li>• календарный план работы по обучению плавания;</li> <li>• план работы по самообразованию.</li> </ul>	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.