

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 64  
Калининского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 64  
протокол № 1  
от «31» 08 2021 года

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ  
детский сад № 64  
Приказ № 72/2  
от «31» 08 2021 года  
\_\_\_\_\_ И.Д. Самулкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАССЕЙНЕ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «УЛЫБКА»  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Авторы (должность):  
Инструктора по физической культуре  
С.В. Болдырева

Санкт-Петербург  
2021

## **Пояснительная записка.**

### **Основания для разработки программы**

- «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию-протокол от 20.05.2015г.№2/15)
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №64 Калининского района»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «О федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования»
- Реализация образовательной деятельности основывается с учетом особенностей реализации образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 64 и требований:
  - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

**Срок реализации данной программы: 1 год**

## 1. Целевой раздел.

### 1.1 Пояснительная записка.

- Цели и задачи реализации программы.

Основной целью программы является оздоровление и укрепление здоровья, закаливание, физическое развитие, приобретение жизненно важного навыка – умение плавать, воспитание у детей дошкольного возраста особого положительного отношения к воде, что в дальнейшем сыграет не последнюю роль для успешного обучения плаванию.

Данная программа рассматривается как период за который дети осваивают новую для них водную среду, приобретают уверенность в своих силах и получают подготовку для дальнейшего изучения спортивных способов плавания.

- Принципы и подходы к формированию программы “Оздоровительное плавание”

Данная программа по плаванию разработана на основе программ Т.И. Осокиной “Обучение плаванию в детском саду”

Результатом практической деятельности программы “Оздоровительное Плавание” можно считать следующее:

- Овладение детьми необходимых навыков и умений держаться на воде.
- Повышение уровня физической подготовки детей.
- Снижения заболеваемости.
- Привитие навыков самообслуживания.

Программа базируется на общих педагогических принципах.

- наглядности
- доступности и индивидуализации
- систематичности и постепенности в повышении требований.
- сознательности и активности.

- Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Программа предполагает постепенное приобщение детей к плаванию, учитывая их возрастные особенности, а учебный материал должен увлекать и доставлять удовольствие.

Для реализации программы “Оздоровительное Плавание” учебный материал разделён на три раздела и даётся в увлекательной, преимущественно в игровой форме.

- привыкание к воде
- освоение воды

- начальное разучивание движений способов плавания: кроль на груди и на спине.

Привыкание к воде- это приспособление тела, органов чувств к воде.

Освоение воды- это овладение умениями задерживать дыхание и нырять, выполнять вдох и выдох в воду несколько раз, скользить и выполнять элементарные гребковые движения.

Начальное разучивание движений способов плавания кроль на груди и на спине- это осваивание движения ног, движения рук и соединение их вместе, посредством специальных плавательных упражнений.

Для приобщения детей к плаванию программа рекомендует:

Средняя группа 4-5 лет.

1. Занятия должны быть увлекательными, чтобы имеющиеся уже навыки развивать и закреплять.
2. Развитие способности к более сложным по координации движениям.
3. Воспитание плавательной самостоятельности.

## **1.2 Продолжительность программы.**

Программа предназначена для работы с детьми с 4-5 лет.

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 4 года.

Программа предполагает постепенную реализацию этапов начального обучения плаванию.

этап реализации ( средняя группа 4-5 лет)

### **• Задачи для средней группы.**

1. Учить различным передвижениям в воде.
2. Учить погружениям у опоры и без опоры.
3. Учить элементарным движениям руками и ногами.
4. Учить продолжительному выдоху и вдоху.
5. Учить лежанию в воде у опоры и без опоры, на груди (без нарукавников)
6. Учить лежанию на спине с доской прижатой к груди.
7. Учить плаванию на груди и на спине с работой ног 9 с доской и без доски)
8. Закреплять правила безопасности поведения.

### ***Планируемые результаты.***

1. Может лежать на груди без нарукавников в положении” звёздочка.”
2. Может лежать на спине с доской прижатой к груди.
3. Может проплыть на груди, с различными положениями рук на задержке дыхания, попеременно работая ногами 4 метра.
4. Может выполнять продолжительный вдох в воду, погружаясь с головой.

## 2. Организационный раздел.

- Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Это составляет 36 занятий в год. По продолжительности занятия соответствуют возрастным нормам

Продолжительность занятия в бассейне в зависимости для детей средней группы составляет: 20 минут

Каждая возрастная группа разделяется по подгруппам, учитывая физическую подготовленность детей. На первых этапах обучения средних группах используются знакомые сухопутные движения и игры, каждая представляет собой что-то знакомое в непривычном окружении. Упражнения даются в игровой форме.

- Формы подведения итогов.

Данной программой предусмотрены открытия занятий, семинары, консультации для родителей.

- Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды.

Бассейн имеет длину 6.5 м, ширину 4 м, глубину 0.95 и по всему периметру, в котором дети вынуждены самого начала плыть. Для плавания в глубокой воде используются надувные нарукавники и круги, позволяющие детям держаться на воде. Плавание в глубокой воде имеет преимущество в том, что детям не нужно привыкать плавать на другой глубине. Нет переходного периода привыкания от небольшой глубины к большой.

## 3. Содержательный раздел.

### 3.1 Учебно-тематический план.

Средняя группа (4-5 лет) Академический час- 20 минут.

| Разделы программы. Основные задачи.  | Теория. | Практика. | Всего. |
|--|---------|-----------|--------|
| Освоение воды:<br>-передвижение в воде<br>-погружения, прыжки<br>-ныряние<br>-лежание на воде<br>-дыхание (вдох- над водой: вдох- воду)<br>-постепенный отказ от | 3       | 11        | 14     |

|  |   |   |    |
|--|---|---|----|
| нарукавников.  |   |   |    |
| Подготовить упражнения для плавания способами кроль на груди, кроль на спине.<br>-лежание на груди у опоры и без опоры.<br>-лежание на спине с доской прижатой к груди( при помощи тренера и без)<br>-плавание на груди и на спине с работой ног ( с доской и без)<br>Игры в воде<br>-соблюдение правил игр. | 1 | 7 | 8  |
|  | 3 | 8 | 11 |
| Свободное плавание<br>-дать детям время свободно поиграть в воде   |   | 2 | 2  |
| Контрольные упражнения<br>-проводить диагностику.  |   | 1 | 1  |

**Всего: 36 академический часов.**

**12 астрономических часов.**

### **3.2 Тематическое содержание образовательной деятельности.**

#### **Средняя группа.**

| <b>Название темы.</b> | <b>Цели .</b>   | <b>Краткое описание темы.</b>  |
|-----------------------|---|--|
| 1.Освоение воды.      | Повышать выносливость детей в процессе плавания с постепенным отказом от нарукавников.<br>Требовать с учётом индивидуальных достижений детей. | Дети продолжают осваивать воду и используют только те движения, которые специфичны именно для воды и ориентированы на её свойства. Дети развивают такие навыки как погружения ныряния, лежание на воду и вставание, скольжение, дыхание (вдох в воду, вдох- над водой) |
| 2.Подготовительные    | Овладеть элементарным   | Дети овладевают  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| упражнения для плавания способами кроль на груди, кроль на спине. | гребковым движением во время плавания на груди и на спине.   | движениями ног кролем на груди и на спине с досками и без.<br>Упражнение выполняют на задержке дыхания. Затем осваивают дыхание с выдохом в воду.                       |
| Игры в воде.  | Облегчат освоение воды. Укрепляют уверенность в своих силах. | Это игры, включающие передвижения по дну шагом и бегом, погружения с головой в воду, скольжения, прыжки в воду, выдохи в воду.  |
| Свободное плавание.   | Учиться самостоятельности и инициативности.                  | После занятий детям выделяется время для самостоятельных игр в воде. И использования этого времени для индивидуальной работы с отстающими.                              |
| Контрольные упражнения.   | Оценить технику выполнения плавательных упражнений.          | Перед началом учебного года и в конце проводится оценка техники выполнения плавательных упражнений. После разминки детям предлагается выполнить контрольные упражнения. |

### Методическое обеспечение средняя группа.

| № п/п. | Темы.  | Форма занятий. | Приёмы и методы.                       | Дидактический материал технического оснащения. | Формы проведения итогов. |
|--------|--|----------------|--|--|--------------------------|
| 1.     | Подготовительная работа с детьми, воспитателями, родителями. | Групповые.     | Беседа с родителями.<br>Выступления на | Комплексы упражнений для родителей.            | Опрос родителей.         |

|    |  |                |   |   |   |
|----|--|----------------|---|---|---|
|    |  |                | родительских собраниях , экскурсия в бассейн.   |   |   |
| 2. | Привыкание к воде.   | По подгруппам. | Игровой метод.<br>Наглядная демонстрация.<br>Повторение детьми.   | Нарукавники, круги.<br>Разделительная дорожка.  | Наблюдение за детьми, опрос воспитателей, родителей.  |
| 3. | Освоение воды.   | По подгруппам. | Игровой метод.<br>Объяснение показ, повторение детьми.  | Нарукавники, круги.<br>Приложение: “обучение детей нырянию”.<br>Доски , разделительная дорожка.                   | Наблюдение за детьми.   |
| 4. | Освоение движений ног и рук.   | По подгруппам. | Игровой метод.<br>Объяснение, показ.<br>Повторение детьми.<br>Исправление ошибок.   | Нарукавники, круги, доски.<br>Приложение: “Подбор упражнений и игровых заданий для младшего и среднего возраста.” | Наблюдение за детьми, опрос родителей.  |
| 5. | Подготовительные упражнения для плавания способами кроль на груди, на спине. | По подгруппам. | Целостно-разделительный метод обучения.<br>Показ и соединение целостного представления о способе плавания объяснения , повторение | Доски, надувные подушки, обручи горизонтальные и вертикальные.  | Наблюдение за детьми.<br>Отличать успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных детей. |



|    |                            |                   |  |  |  |
|----|----------------------------|-------------------|--|--|--|
|    |                            |                   | детьми.<br>Исправлен<br>ие ошибок.   |  |  |
| 6. | Игры в воде.               | По<br>подгруппам. | Игровой<br>метод.<br>Используй<br>вание<br>наглядных<br>ориентиров<br>, образных<br>выражений,<br>заданий<br>предметног<br>о<br>характера. | Плавательные<br>игрушки,<br>шарики,<br>кольца,<br>дорожки. | Беседа с<br>детьми.  |
| 7. | Свободное<br>плавание.     | По<br>подгруппам. | Индивиду<br>альное<br>выполни<br>е любимых<br>игр и<br>упражнени<br>й.   | Круги, мячи,<br>игрушки.                                   | Наблюдени<br>я за детьми.  |
| 8. | Контрольные<br>упражнения. | По<br>подгруппам. | Показ,<br>рассказ,<br>повторение<br>.  | Приложение<br>“Уровневые<br>характеристик<br>и.”           | Проведение<br>учёта<br>успеваемо<br>сти<br>плавательн<br>ых<br>движений. |

## Литература:

1. Блайт Люсеро. Плавание 100 лучших упражнений-: М. Эксмо, 2010
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги-М.: Астрель, Аст,2005
3. Вильке К.- Плавание для начинающих- М. Знание, 1991
4. Карпов Е.Н., Коротнова Т.П. Кошкодан Е.Н.- Плавание. Игровой метод обучения- М.: Олимпия, 2006
5. Кудрявцева Е.Н. , Егоров Б.Б.- Развивающая педагогика оздоровления- М.: Линкапресс, 200
6. Литвинов А. Ивченко Е., Федичин В.- Азбука плавания ИКР Фолиант, 1995
7. Макаренко Л.П.- Юный пловец- М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Осокина Т.И.- Как научить детей плавать- М.: Просвещение, 1985
9. Педролетти М.- Основы плавания- Ростов-на-Дону Феникс, 2006
- 10.Петрова Н.А., Баранов В.А.,- Обучение детей плаванию в раннем возрасте- М.:ФАИР, 2008
- 11.Протченко Т.А., Семенова Ю.А.,- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников-М .: Айрис- пресс, 2003
- 12.Фирсов З.П. Плавание для всех.- М.Фис, 1991
- 13.Фирсов З.П. Плавать раньше чем ходить.-М: ФИС, 1994