

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД №5 «МИР ДЕТСТВА»**

Утверждено

Директор МБДОУ ЦРР № 5 «Мир детства»
приказ № 884-а от 30.08.2017 г.

 Е.Н. Лебедева

Принято:

на педагогическом совете

протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Рабочая программа

«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»

Составлена инструктором по
физической культуре
Скоринкиным В.А.

г. Тула

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. Пояснительная записка.

1.1.Актуальность программы.

1.2.Цель программы.

1.3.Задачи.

1.4.Методические приемы при обучении .

1.5.Ожидаемый результат.

1.6.Формы подведения итогов.

II. Учебно-тематический план программы “Обучение плаванию ”.

III.Содержание программы.

IV.Список литературы.

V. Законодательно-нормативное обеспечение программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольника невелика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В процессе обучения плаванию вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ребенка, что предупреждает плоскостопие.

Физические занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система.

Плавание благотворно влияет на формирование личности ребенка.

Программа разработана на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Программа рассчитана на детей 3-7 лет.

1.2. Цель программы:

- обучение детей плаванию;
- укрепление здоровья детей;
- закаливание детского организма;
- воспитание выносливости, ловкости, силы.

1.3. Задачи:

- учить двигаться в воде;
- формировать интерес к плаванию;
- обучение способам плавания, согласованности рук, ног и дыхания;
- воспитывать положительное эмоциональное отношение детей к плаванию.

Данная программа рассчитана на четыре года обучения. Объем программы 148 часов, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 37 часов;
- второй год обучения – 37 часов;
- третий год обучения-37 часов;
- четвертый год обучения-37 часов.

Обучение основывается на следующих педагогических принципах:

- лично - ориентированного подхода (признание самобытности, уникальности каждого ребенка),

- природосообразности (учитывается возраст ребенка, состояние здоровья, уровень его физического развития);
- систематичности, последовательности, наглядности и доступности обучения.

1.4. Ожидаемый результат.

Обучение по данной программе построено по принципу «от простого – к сложному», поэтапно:

- первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой);
- второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить);
- на третьем этапе дети обучаются плаванию определенным способом;
- на последнем, четвертом этапе обучения плаванию продолжается совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей.

Программа предусматривает использование *индивидуальной* и *групповой* форм обучения плаванию.

Групповая форма предусматривает подачу учебного материала всем детям группы.

Индивидуальная форма работы это закрепление материала с одним ребенком.

В процессе обучения предусматриваются следующие *формы работы*:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания;
- совершенствование плавания с полной координацией движений.

Рабочая программа строится на основе программы Обучение плаванию в детском саду под ред.Т.И.Осокиной,Е.А.Тимофеевой,Т.Л.Богиной.

Рабочая программа отличается тем, что:

- обучение детей рассчитано на 1 занятие в неделю;
- разработаны учебно – тематические планы для каждого года обучения с общим количеством учебных часов;
- в методических рекомендациях дан подробный материал, который можно использовать на занятиях по обучению плаванию в игровой форме;
- разработано перспективное планирование для каждого года обучения (4 года).

1.5.Предшествующая работа.

На физкультурных занятиях и на занятиях «Ребенок и окружающий мир» (ОБЖ) проводятся беседы о пользе плавания, о том, что умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и необходимо человеку в самых разнообразных ситуациях.

1.6.Программа предусматривает различные формы работы:

беседы о правилах личной гигиены, правилах поведения в бассейне, наглядный показ упражнений и способов плавания, словесные объяснения, звуковые и зрительные ориентиры, практические методы и приемы (упражнения-повторения, игры, соревнования). Для детей младшего дошкольного возраста (1 млад.группа) проводятся занятия в сухом бассейне, проводится экскурсия в бассейн. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения- стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

Занятия проводятся со 2 младшей группы 1 раз в неделю:

1.7.Формы подведения итогов.

Выполнение программы отслеживается через:

- диагностику, которая проводится в начале и в конце учебного года и предназначена для выявления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- выступления детей на праздниках, вечерах развлечений.
- выступления на советах педагогов;
- выступления на родительских собраниях.

Возраст обучающихся – 3-7 лет.

II. Учебно-тематический план первого года обучения (2 младшая группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1.	Знакомство с бассейном, обучение правилам поведения в бассейне	2
2.	Обучение спускаться в бассейн, Выходить из него.	3
3.	Самостоятельные передвижения в воде	5
4.	Погружение в воду	4
5.	Знакомство с горизонтальным положением пловца	2
6.	Передвижение на руках по бассейну	4
7.	Самостоятельное передвижение по всему бассейну	5
8.	Приседание в воде, опускание в воду лица	6
9.	Обучение делать глубокий вдох и выдох	6
Итого:	37 часов	

Учебно-тематический план второго года обучения (средняя группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1.	Беседа о пользе плавания	1
2.	Правила поведения в бассейне	1
3.	Беседа о свойствах воды	1
4.	Ходьба по бассейну (самостоятельно)	2
5.	Погружение лица в воду	2
6.	Переход от одного бортика к другому	3
7.	Горизонтальное положение в воде, передвижение по дну бассейна	3
8.	Обучение движения ногами, как при плавании кролем.	3
9.	Вдох и выдох в воду.	3
10.	Выполнение энергичных движений в воде.	4
11.	Погружение в воду с головой	3
12.	Погружение в воду с головой с задержкой дыхания	3
13.	Вращательные движения рук в воде	2
14.	Движения в воде парами	3
15.	Всплывание и лежание на воде	3
Итого:	37 часов	

Учебно-тематический план третьего года обучения (старшая группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1.	Беседа о пользе плавания	1
2.	Правила поведения в бассейне	1
3.	Беседа о свойствах воды	1
4.	Обучение способу плавания –кролю (на груди и на спине)	2
5.	Погружение в воду с головой	2
6.	Передвижение парами, держась за руки	3
7.	Обучение выдоху в воде	3
8.	Обучение открывать глаза в воде	3
9.	Скольжение на груди, разучивание движений ногами в воде	3
10.	Обучение движения ног в скольжении	3
11.	Лежание на поверхности воды	3
12.	Движение в воде в разных направлениях	3
13.	Всплывание и лежание на спине	2
14.	Скольжение с доской или игрушкой	2
15.	Передвижение по дну с выполнением гребков	3
16.	Плавание на груди с гребковыми движениями рук	2
Итого:	37 часов	

Учебно-тематический план третьего года обучения подготовительная к школе группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
1.	Беседа о пользе плавания	1
2.	Правила поведения в бассейне	1
3.	Передвижение в воде самостоятельно	1
4.	Обучение способу плавания –кролю (на груди и на спине)	2
5.	Погружение в воду с головой	3
6.	Передвижение парами, держа за руки	3
7.	Обучение выдоху в воде	3
8.	Всплывание и лежание в воде	3
9.	Лежание на спине, положение «стрела» для скольжения по поверхности воды	3
10.	Обучение движения ног в скольжении с выдохом в воду	3
11.	Побуждение плавать на груди и на спине	3
12.	Овладение общей координацией плавательных движений- согласование движений рук с дыханием.	3
13.	Показ всех способов плавания	2
14.	Движение рук и в скольжении всеми способами плавания	2
15.	Скольжение на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания	2
16.	Плавание всеми способами (кролем, брассом)	2
Итого:	37 часов	

ЗАКОНОДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРОГРАММЫ:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- ФГОС ДО
- СанПиН2.4.1.3049-13
- Лицензия с приложением
- Устав ДОУ
- Программа развития ДОУ
- Образовательная программа ДОУ
- Годовой план ДОУ
- Положение о реализации дополнительных программе дошкольного образования (кружковая работа) в МБДОУ ЦРР№5
- Должностная инструкция руководителя кружка
- Инструкция по охране труда для руководителя кружка
- Приказы «Об организации дополнительного бесплатного образования в МБДОУ ЦРР№5 на 2017-18 учебный год»
- Приказы о проведении мониторинга в течение учебного года

1. Закон РФ «Об образовании в РФ».
2. Закон Тульской области «Об образовании».
3. СанПиН 2.4.1.3049-13.
4. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования РФ №56/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, утвержденные Министерством Образования РФ и Госсанэпиднадзором.
6. Устав МДОУ ЦРР №5.