

Обсуждено и рекомендовано  
педагогическим советом ЧУ ОО ЦО  
«АСПЕКТ» от «27» августа 2020 г.

Утверждаю:  
Генеральный директор ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»  
Мельников А.В.  
Приказ № 97 от 28.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по плаванию**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2020-2021 учебный год.**

**Возраст обучающихся от 3 до 7 лет**  
**Срок реализации программы 1 год**

Инструктор по физической культуре  
Куряткова Анна Владимировна

г. Санкт-Петербург  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

- |   |        |
|---|--------|
| 1.1. Пояснительная записка.                                     | 3 стр. |
| 1.2. Цели и задачи программы.                                   | 4 стр. |
| 1.3. Принципы реализации рабочей программы.                     | 5 стр. |
| 1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет. | 5 стр. |
| 1.5. Планируемые результаты реализации программы                | 8 стр. |

### РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

- |  |         |
|--|---------|
| 2.1. Перспективный план.                       | 10 стр. |
| 2.2. Календарно-тематическое планирование.     | 12 стр. |
| 2.3. Взаимодействие с педагогами и родителями. | 17 стр. |

### РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

- |  |         |
|--|---------|
| 3.1. График проведения занятий в бассейне.                           | 18 стр. |
| 3.2. Материально-техническое оснащение бассейна.                     | 20 стр. |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение. Список используемой литературы | 21 стр. |

### ПРИЛОЖЕНИЯ:

- |   |         |
|---|---------|
| Санитарно- гигиенические условия проведения НОД по плаванию.              | 23 стр. |
| Педагогическая диагностика.   | 24 стр. |
| Игры и упражнения для обучения воспитанников в разных возрастных группах. | 27 стр. |

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных задач современного общества. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа по плаванию для детей от 3 до 7 лет создана на 2020-2021 учебный год и разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования («Путь к успеху», с приоритетным осуществлением билингвистических принципов дошкольного образования, далее – Программа), которая является документом, представляющим модель образовательного процесса ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»

#### **Нормативные документы для разработки рабочей программы:**

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с «Программой обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

*Актуальность* данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в

детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных группах.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю: 15 мин.- в младшей, 20мин.- в средней, 25мин.- в старшей, 30мин.- в подготовительной группе.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

## 1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному плаванию «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию косо-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;