

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Центра развития ребенка детского сада № 60 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №60 Приморского района Санкт-Петербурга)

Принята:

Педагогическим советом  
сада №60

ГБДОУ детского сада №60  
Петербурга,

Приморского района Санкт-Петербурга

протокол от 31.08.2017г. №1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ детского

Приморского района Санкт-



Т.А. Голубева

Приказ от 01.09.2017г. №46

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре Тимофеевой Т.Л. и Мокшиной И.С.  
по обучению плаванию

Группа. младшая  
Возраст обучающихся 3-4 лет.

Санкт-Петербург,  
2017 год

# 1. Целевой раздел рабочей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Адаптировать детей к последующему процессу обучения плаванию.</li><li>2. Развивать умение ориентироваться в водной среде.</li><li>3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям.</li><li>4. Научить плескаться в воде. Способствовать закаливанию и оздоровлению детей.</li><li>5. Укреплять мышцы тела и нижних конечностей.</li><li>6. Учить самостоятельно раздеваться и одеваться.</li><li>7. Объяснить правила поведения в воде.</li></ol>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</li><li>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</li><li>- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников</li></ul>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<p style="text-align: center;">Возрастные возможности</p> <p>Период с 3 до 4 лет характеризуется интенсивностью физического и психического развития ребенка. Рост малыша в 3 года составляет у мальчиков 95-98 см, в 4 года 98-104 см. У девочек в 3 года 92-97 см, в 4 года 96-101 см. Масса тела ежегодно увеличивается на 2-2,5 кг., и составляет у мальчиков в 3 года 14,1 - 16,3 кг., в 3 года 16,1 - 18,5 кг., у девочек в 2 года 12,9 – 15,7 кг., в 4 года 15,9 - 18,7 кг. Костная система ребёнка раннего возраста ещё не достаточно хорошо развита. Наблюдается преобладание хрящевой ткани над костной, в связи с чем позвоночник легко поддается деформации, что в дальнейшем может привести к различного рода нарушениям в опорно-двигательном аппарате. Для периода раннего возраста характерно интенсивное развитие мышечной системы и связочно-суставного аппарата. Наблюдается высокая эластичность мышц, связок, сухожилий, что обеспечивает хорошую конгруэнтность суставов. Под влиянием естественной тренировки мышц, особенно мышц-разгибателей, удерживающих в вертикальном положении туловище, значительно увеличивается масса тела ребенка. В то же время, несмотря на интенсивность развития, мышечная система составляет только 25% от общей массы тела, в то время как у взрослого- 40-43%. Тело ребёнка начинает претерпевать некоторые изменения, оно</p>

	<p>становится менее округлым. К 2 годам частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 110-115 ударов в минуту, то в 3 года - 95-110 ударов в минуту. Дыхательная система в этом возрасте имеет свои особенности. Верхние дыхательные пути у детей раннего возраста относительно узки, слизистая оболочка, выстилающая их, богата лимфатическими и кровеносными сосудами, при любых воспалительных явлениях они легко набухают и затрудняют дыхание. Грудная клетка имеет цилиндрическую форму, что приводит к поверхностному и частому дыханию. Интенсивность обмена газов между кровью и воздухом значительно ниже, чем у взрослых, что объясняется большой частотой и малым объемом дыхательных движений.</p> <p style="text-align: center;">Двигательные навыки</p> <p>Ознакомление с водной средой, в некоторых случаях, и преодоление определенных детских страхов относительно водных процедур. Малыши осваивают начальные плавательные навыки, учатся управлять своим телом в воде, что отлично развивает двигательную координацию.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва)</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.</li> <li>• СанПиН 2.1.2.1188-03 от 01.05.2003 г.</li> <li>• Общеобразовательная программа ГБДОУ</li> <li>• Устав ГБДОУ</li> </ul>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2017-2018 учебный год (Октябрь 2017 - Апрель 2018 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеют представление о правилах поведения в воде.</li> <li>• Могут с помощью взрослого раздеваться и одеваться в определенном порядке</li> <li>• Самостоятельно спускается по трапу в бассейн.</li> <li>• Безбоязненно входит в воду.</li> <li>• Не боится брызг.</li> <li>• Принимает горизонтальное положение в воде.</li> </ul>

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

График прохождения учебного материала, младшая группа (3 – 4 года)

Каждое занятие проводится 2 раза

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия														
		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	
1	Вводная беседа	+														
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой:															
	-Передвижения по дну бассейна шагом (в воде);	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	-Передвижения по дну бассейна бегом (в воде);										+	+	+	+	+	
	- Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде);													+	+	
	- Передвижения в воде в нарукавниках по дну бассейна;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- Умывание в воде бассейна;		+	+	+	+										
	- Плескание;				+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	- Движения руками в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- Опускание лица в воду;												+	+	+	
	- Выдох на поверхность воды;									+	+	+				
	- Выдох в воду;										+	+	+	+	+	
	- Движения ногами у опоры;								+	+	+	+	+	+		
- Движения ногами в нарукавниках.										+	+	+	+	+		
6	Тестирование.	+													+	
7	Игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Индивидуальная работа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения и игры

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Апрель

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
IX-2017 г.	«Собираем ребенка на занятия в бассейн»	гр. род. собрание
X-2017 г.	«Значение оздоровительного плавания»	Папка-передвижка
XI-2017 г.	«Преодоление водобоязни»	Инд. консультация
XII-2017 г.	«Преемственность закаливания в условиях детского сада и семьи»	Консультация
I-2018 г.	«Чем занять ребенка в ванной»	Папка-передвижка
II-2018 г.	«За здоровьем – босиком!»	Папка-передвижка
III-2018 г.	«Летние игры с водой»	Папка-передвижка
IV-2018г.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	гр. род. собрание

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Занятия проводятся в первую половину дня, в игровой форме. Длительность занятий 15 минут. Глубина воды в бассейне 75 сантиметров. Темпера воды в чаше бассейна 32 градуса. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (5 – 7 человек).

Методические рекомендации:

Игры на воде организуются при соблюдении некоторых условий:

- Добровольность участия в игре (необходимо добиваться того, чтобы ребёнок сам захотел принять участие в предложенной игре);
- Непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность, делает её важной и значимой для них;
- Многократное повторение игр (дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);
- Предоставление ребёнку возможности проявить, выразить себя, свой взгляд на мир

Занятия имеют три части:

1. Вводная. Разминка с использованием игр на разнообразные способы передвижения.
2. Основная, решающая поставленные задачи, Используются игры, направленные на развитие подготовительных плавательных навыков: дыхания, принятия горизонтального положения в воде, работа ногами, плавание с подвижной опорой;
3. Заключительная. Используются игры на расслабление и свободные предметные игры.

#### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Длительность занятий по плаванию в течение года

Возрастная группа	Длительность занятий (мин)		Количество образовательных занятий по физическому развитию в <u>неделю</u>	Количество образовательных занятий по физическому развитию в <u>год</u>
	в одной подгруппе	во всей группе		
Первая младшая	от 5-10 до 15	60	1	28

#### 3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое	«Цветочная полянка» из киндер-сюрпризов для	Октябрь

развитие	свободного освоения водного пространства	
	Надувные игрушки для свободных игр	Ноябрь
	Теннисные шарики для обучения дыханию	Декабрь
	Игольчатые мячики для самомассажа	Январь
	Мячи средние для игр	Февраль
	Крупные тонущие игрушки для обучения нырянию	Март
	Надувные нарукавники для обучения плаванию	Апрель

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие Плавание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.</li> <li>2. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).</li> <li>3. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).</li> <li>4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.;; 2005.-143с.</li> <li>5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.</li> <li>6. .Чемнева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство – Пресс» 2011 г.</li> <li>7. .Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007</li> <li>8. .Викулов А.Д. «Плавание». - М.: Владос-пресс, 2003.</li> <li>9. .Пищикова, Н. Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста : занятия,</li> <li>10. игры, праздники / Пищикова Н. Г. - Москва : Скрипторий 2009. – 86с.</li> </ol>

Прочитано, пронумеровано  
и акредитовано печатью

2116 листа

Заведующий БДЛО  
Голуева 1

