

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  
Санкт-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: подготовительная

Санкт-Петербург,  
2017 год

## 1.1. Пояснительная записка

Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников</li> </ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>- Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек</li> <li>- Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию</li> <li>- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.</li> <li>- Повышать работоспособность организма.</li> <li>- Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.</li> <li>- Приобщать к здоровому образу жизни.</li> <li>- Формировать гигиенические навыки: быстро раздеваться и одеваться; правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками; насухо вытираться; сушить волосы под феном; следить за чистотой принадлежностей для бассейна</li> <li>Плавание произвольным способом 7м</li> <li>Уметь различать спортивные стили плавания.</li> <li>-</li> </ul>
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>Возрастные возможности</p> <p>Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет.</p>

	<p>Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры</p> <p>Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</p> <p>- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).</p> <p>- Основная адаптированная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи)</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2017-2018 учебный год (Сентябрь 2017 - июнь 2018 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - Изучать движения ног способом брасс.</li> <li>• - Обучать плаванию способами брасс, (ноги кроль, руки брасс)</li> <li>• - Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.</li> <li>• - Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной</li> </ul>

	координации. <ul style="list-style-type: none"> <li>• - Учить плавать под водой.</li> <li>• - Поддерживать желание проныривания.</li> <li>• - Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.</li> <li>• - Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.</li> </ul>
--	---

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

График прохождения учебного материала, подготовительная группа (6-7 лет)

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	Изучение техники плавания															
	- плавание кролем на груди на задержке дыхания	+	+	+	+	+	+	+								
	-Изучение дыхания в кроле на груди	+	+	+	+	+										
	- Плавание на спине с различными положениями рук							+	+	+	+	+				
	- Задержка дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- согласование работы ног и рук и дыхания в кроле на груди										+	+	+	+	+	
	- Плавание							+	+	+	+	+				

	брассом														
	- Движения ногами дельфин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	- Проныривание в длину.														
	- Прикладное плавание								+	+	+	+	+	+	+
	- Выдох -вдох в воду;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Плавание на спине в полной координации							+	+	+	+	+	+	+	+
	Знакомства со спортивными способами плавания.									+	+	+	+	+	+
6	Тестирование.	+													+
7	Игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Индивидуальная работа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

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

### 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными

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	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

представителями) воспитанников

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2017 г.	Собираем ребенка на занятия в бассейн»	10 9	гр. род. собрание	фотоотчет
X-2017 г.	Значение оздоровительного плавания»	9 10	Папка-передвижка	
XI-2017г.	Плавание как вид спорта»		Инд. консультация	спортшкола
XII-2017 г.	«Преимущества закаливания в условиях детского сада и семьи»		Консультация	видеофильм
I-2018 г.	Значение прикладного плавания»	9 10	Папка-передвижка	
II-2018 г.	«За здоровьем – босиком!»		Папка-передвижка	
III-2018 г.	«Летние игры с водой»		Папка-передвижка	
IV-2018 г.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	9 10	гр. род. собрание	Ознакомление родителей с содержанием, организационными и игровыми формами и методами физического развития детей. Отчет о проделанной

				работе.
V-2018 г.	Виды спорта	9. 10	Инд. консультация	
VI-2018г.	Водные виды спорта	9 10	Инд. консультация	

### 3. Организационный раздел рабочей программы.

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по плаванию 1 раз в неделю . Праздники-.2 в год.... Спортивные развлечения-..ежеквартально... Соревнования -2	Домашние задания. Свободное плавание.	Динамическая гимнастика Элементы стрейчинга Элементы синхронного плавания аквааэробика	осуществляется личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников

#### 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)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
подготовительная	30 мин.	1

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

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	«Цветочная полянка» из киндер-сюрпризов для свободного освоения водного пространства	Октябрь
	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
	Разделительные дорожки из нудлов	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.Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007.</li> <li>2.Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2007.-158 с.</li> <li>3.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).</li> <li>4.Большакова И. А. Маленький дельфин. – М.: Аркти, 2005, 24 с.</li> <li>5.Воронова Е. К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003, 80 с,</li> <li>6.Егоров Б. Б., Ведерникова О. Б., Яковлева А. В., Зайцева Т. Д., Панова Г. И., Пересадица Ю. Е. Оздоровительный комплекс в саду: бассейн, фитобар, сауна. - М.: Гном и Д, 2004, 160 с.</li> <li>7.Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., Скрипторий 2003, 2008, 88 с.</li> <li>8.Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: Перспектива, 2006, 32 с.</li> <li>9.Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на</li> </ol>



	<p>воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006, 96 с.</p> <p>10. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 С.</p> <p>11. Арзамасцева Л.С., Микляева Н.В., Морозова Л.Д., Птицин И.В., Романова О.Ю., Семенчук М.Г., Черепанова О.О. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ под редакцией Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104 с.</p>
Педагогическая диагностика	Воронова Е. К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003, 80 с,

и скреплено печатью

Листа

Заведующий ГЕЛОУН  
Горюбеа Т.А.

