

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»

Юридический адрес: 142702, Московская область,
Ленинский городской округ, г. Видное,
Петровский проезд, д. 28
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,
ул. Генерала Антонова, д. 6а,
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52
e-mail: mo_nshds737@mosreg.ru

«Принято»

Протокол педагогического
совета №1 от
«31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ОЦДОК
Е.В.Соловьева
«31» августа 2022г.
Приказ № 74 от 31.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию
ГБОУ ОЦДОК

Инструктор по физической культуре
Хлопкова Елена Петровна

2022-2023 учебный год
г. Москва

Пояснительная записка

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего учебный бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различными способами плавания, требования и стандарты для детей возрастных групп.

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

Занятия проводятся в течение года, как правило, 1-2 раза в неделю в ясельных и младших, 2-3 раза в старших и подготовительных группах. Для более прочного формирования навыков плавания рекомендуется в отдельные периоды в подготовительных группах занятия проводить ежедневно. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят с элементами прикладного плавания.

Освоение детьми содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленным для возрастных групп.

Перед началом проведения занятий с детьми необходимо знать состояние здоровья каждого ребенка и принадлежность его к медицинской группе (основной, подготовительной, специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке их уровня плавательной подготовленности необходимо учитывать, рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрацией, воспитателей, медицинского персонала и родителей.

Для эффективной реализации программы администрации ДОУ необходимо постоянно совершенствовать материально-техническую базу бассейна в соответствии с рекомендованным МКО инвентарем и оборудованием.

1. Настоящая базовая программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет и методические рекомендации для специалистов по плаванию, занимающихся с дошкольниками, составлена на основе анализа передового опыта работы в Московских ДОУ и учебного материала по обучению плаванию в детских садах, утвержденных Министерством образования РФ. Она обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического

контроля.

2. Многолетний опыт работы в небольших учебных бассейнах показал, что возраст детей от 3 до 7 лет является наиболее благоприятным для решения задач, поставленных программой «Столичное образование». В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные, впервые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и в воде.

3. В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше, выполнению по окончании обучения в возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов.

4. Особенностью данной программы является применение одновременной методики обучения всем облегченным и спортивным способам плавания, начиная с 1 младшей группы (2-3 года), а также преемственность и непрерывность и плавательной подготовленности.

Перед школой выпускники детских садов (6-7 лет) должны выполнять норматив «Умею плавать» - 25 метров.

1-я младшая группа (2-3 года)

Задачи

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне; прививать детям желание научиться плавать;

- входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно; играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать; учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Правила поведения в бассейне.

Упражнения на суше

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способами кроль, дельфин, брасс.

Стоя, сидя, лежа выполнять движения руками и ногами всеми способами плавания.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте, подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно. Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до

уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду. Поливать воду себе на голову, умывать лицо. Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну. Игры, эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.

Упражнения в воде

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченным, спортивным способами.

Скольжение на груди и на спине, в т.ч. с различными сочетаниями движений рук, ног. Движения руками брассом, дельфином, кролем па груди и на спине с надувным кругом, поясами, «плавками-поплавками», нарукавниками. Движения ногами кролем па груди, кролем на спине, дельфином, брассом, с нарукавниками, и без них, с плавательной доской.

Плавание различными сочетаниями движений неспортивными и спортивными способами с нарукавниками, ластами и другими поддерживающими средствами и без них на задержке дыхания, с произвольным дыханием.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: На отдельных занятиях преподавателю рекомендуется находиться с детьми в воде.

Требования

Знать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь: самостоятельно входить в воду; опускать лицо в воду;

погружаться в воду с головой с задержкой дыхания; погружаться в воду с головой, выполняя выдох 3-5 раз; выполнять движения руками брассом - ногами кролем, руками дельфином - ногами кролем, кролем на спине и кролем на груди с нарукавниками, с ластами с произвольным дыханием, с задержкой дыхания.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Выполнение стандартов

Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 3-5-7 м. Плавание любыми способами без вспомогательных средств -2-3-4 м

2-ая младшая группа (3-4 года)

Задачи

сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;

- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;

- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Упражнения на суше

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца, комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада, для заданий родителям. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться, приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания выполнять выдохи в воду у бортика.

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна.

Ныряние в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воле.

Примечание: На отдельных занятиях преподаватель находится с детьми в воде.

Требования

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь:

выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;

выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;

выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином - ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду с двумя нарукавниками, с одним нарукавником, и без вспомогательных средств;

на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна. Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Выполнение стандартов

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами -5-7-9 м.

Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм, учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств, с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

Знания

Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды. Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д. Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания, в положении

сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться, приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»,

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде:

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и спортивными.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.

Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Требования

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп. Знать названия способов плавания.

Уметь:

выполнять «звездочку» на груди и на спине; «отдых на воде» - 5-10 сек.; выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; выполнять 5-8 выдохов в воду; доставать предметы со дна; плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; плавать не спортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них. Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Стандарт

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.

Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м. без

вспомогательных средств.

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи

-знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
-учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
-выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры); доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
-совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
-учить выполнять повороты при плавании на груди;
учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как-лучше плыть на дальность).

Знать: гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания. Игровые, вспомогательные, подводные упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий с родителями.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Упражнения для освоения с водой

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью. Выполнять скольжение на груди на дальность. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с

выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот. Нырание в длину. Нырание со сбором игрушек со дна.

Требования

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырании на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;
- при нырании в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарт

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 15 м.

Плавание любым способом 7-9-12 м.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания; - плавание на одних руках с предметом (доской, кругом «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, но с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине; учить использованию элементов прикладного плавания.

Знания

Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, на гибкость, подвижность суставов,

координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания. Простейшие комплексы упражнений для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения: - руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине; - ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании. Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания. Совершенствование: движений руками, ногами всеми способами плавания, - различных вариантов дыхания; - согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

-выполнять 15-20-25 выдохов в воду;

-выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;

-при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;

-плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; плавать со сменой способов -10-15-20 м;

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м.