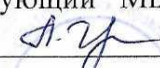


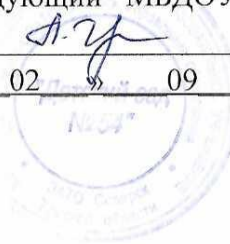
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 54»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №54»
Протокол №1 от «29» __ 08 __ 2024 __ г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»
 Л.С Грода
« 02 » 09 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности
«Оздоровительное плавание в бассейне»

для детей 3-7 лет

уровень: базовый
срок реализации 2 года

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Н.В. Зверева

Северск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
Пояснительная записка (общая характеристика программы).	5
Цель и задачи программы.	6
Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.	17
Планируемые результаты.	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	17
Формы аттестации	17
Оценочные материалы	17
Методические материалы.	20
Условия реализации программы.	21
Календарный учебный график	22
Список литературы	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Направленность общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Оздоровительное плавание в бассейн» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню.

Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Задача детского сада – приобщить ребят к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности, начиная с младшего дошкольного и ясельного возраста.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с её общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Методическое обеспечение общеразвивающей программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и безопасности занятий. При организации учебно-воспитательного процесса используются различные приёмы и методы обучения:

1. **Объяснительно-иллюстративный:** осуществляется рассказ, беседа, демонстрация, Деятельность ребенка направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания - знакомства»).
2. **Репродуктивный метод** (преподавателем составляется задание для детей на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, и, таким образом, ребенок сам активно воспроизводит учебный материал: отвечает на вопросы, выполняет двигательное действие и т.д.; в результате формируются «знания-копии»).
3. **Метод проблемного изложения.** Используя самые различные источники и средства, педагогом, прежде чем излагать материал, ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем показывается способ решения поставленной задачи. Дети как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска.
4. **Частично-поисковый**, или эвристический, метод. Заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом или самими детьми. Такой метод, одной из разновидностей которого является эвристическая беседа - проверенный способ активизации мышления, возбуждения интереса к познанию и деятельности.

Принципы работы:

- поддержки разнообразия детства; личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых; уважение личности ребенка (ФГОС)
- доступности, позволяющий использовать преимущество физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующий активность и двигательную деятельность ребенка;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;

- систематичности и последовательности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;
- комплексности, предполагает использование элементов игрового плавания с корригирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- сознательной активности, стимулирующий формирование устойчивого интереса ребенка, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- разнообразия, позволяющий не только повышать моторную плотность занятий, но и при игровых моментах стимулировать интерес и активность ребёнка;
- новизны, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а также целенаправленно выполнять корригирующие упражнения в воде.

Цель и задачи программы.

Цель программы - преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Общие задачи программы:

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;
- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползании);
- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;
- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно – двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных

упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-3 лет

содержание	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Подводящие упражнения на суше, разминка с речитативом, с предметами, в форме игры, упражнения с использованием различных массажеров		+	+	+	+	+	+	+
2. Правила безопасности на воде, гигиенические нормы и правила	на каждом занятии в течение уч. года							
3. Привыкание к воде, взаимодействие с водой	+	страховка тренером в воде						
4. Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)		страховка тренером		в круге, держась за руки			парами свободно	
5. Игровые упражнения, обучающие погружению		до подбородка			окуная лицо в воду			
6. Игровые упражнения, обучающие всплытию		с неподвижной опорой			с подвижной опорой			
7. Игровые упражнения, обучающие дыханию		пускание пузырей			+	+	+	+
9. Работа ног в воде		с плав. средств.		с опорой за бортик и подвижной опорой				
10. Работа рук в воде		вспомогательные гребки при передвижении ногами по дну						
11. Контрольная диагностика	+							+
12. Специальная силовая подготовка, коррекция		в течение учебного года, используя стандартное и нестандартное оборудование (индивидуальный подход)						
13. Игры и игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Принеси рыбку • Попрыгаем как зайчики • Сделаем дождик • Хоровод • Рыбки домой • Маленькие и большие ножки • Карусели • Цапли • Солнышко и дождик 		в течение учебного года						

<ul style="list-style-type: none"> • Мячики • Хоровод • Карусели • Найди себе пару • Переправа • Пузыри • Лодочки плывут 		
<ul style="list-style-type: none"> • Достань игрушку 		

Календарно тематический план занятий 3-7 лет

содержание	Возрастная группа	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Подготовительные упражнения в разминочном зале	младшая				+	+	+	+	+	
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+	
	старшая	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Привитие КГН	все		на каждом занятии в течение учебного года							
3. Привыкание к воде, взаимодействие с водой	младшая		страховка тренером в воде							
	средняя	+	+	+	+	в подготовительной части занятия				
	старшая	+	+	в подготовительной части занятия						
4. Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)	младшая		1 год				2 год			
			страховка тренером		в круге, держась за руки		парами свободно			
	средняя	+	+	+	+	как подготовительные упражнения				
старшая						как вспомогательные упражнения при разучивании техники плавания				
5. Погружения в воду, ориентирование под водой			1 год			2 год				
	младшая		до подбородка			окуная лицо в воду				
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+	
старшая						в подготовительной части занятия и играх				
6. Всплытие и лежание на воде			1 год			2 год				
	младшая		с неподвижной опорой			с подвижной опорой				
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+	
старшая						выполнение нестандартных заданий с усложнением				
7. Дыхание. Вдох и выдох в воду			1 год			2 год				

	младшая		пускание пузырей			+	+	+	+
	средняя	+	+	+	+	+	в сочетании со скольжением		
	старшая					постановка дыхания для каждого стиля плавания			
8. Скольжение			1 год			2 год			
	младшая							+	+
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+
	старшая					в подготовительной части или как соревновательный момент			
9. Работа ног в воде			1 год			2 год			
	младшая		с плават. средств- вами			с опорой за бортик и подвижной опорой			
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+
	старшая					постановка техники различными способами плавания			
10. Работа рук в воде			1 год			2 год			
	младшая		вспомогательные гребки при передвижении ногами по дну			«мельница» грудью вперед и спиной назад			
	средняя		«мельница» вперед и назад			брасс			
	старшая					постановка техники различными способами плавания			
11. Согласование движений рук, ног и дыхания			1 год			2 год			
	младшая								
	средняя		прикладное плавание			«кроль на груди и на спине»			
	старшая					«кроль на груди и на спине», «брасс» «дельфин»			
12. Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавинвентаря	младшая		в течение учебного года						
	средняя								
	старшая								
13. Контрольная диагностика			1 год			2 год			
	младшая	+							+
	средняя								
	старшая								
14. Специальная силовая подготовка, коррекция	младшая		в течение учебного года,						
	средняя								

	старшая		используя стандартное и нестандартное оборудование (индивидуальный подход)	
--	---------	--	--	--

Методические приемы:

- Показ упражнений, пояснение, разучивание отдельных упражнений.
- Применение наглядных схем (карточки, графическое изображение).
- Исправление ошибок.
- Имитация упражнений.
- Оценка (самооценка) двигательных действий.
- Индивидуальная страховка и помощь.
- Игры и игровые упражнения.
- Соревновательный эффект.
- Контрольные задания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Навык	Характеристика
Нырание (Вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Характеристика основных навыков плавания.

1. Заключительная часть включает в себя сеанс фитотерапии.

2. Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять
3. психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.
4. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задувай горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

Младшая группа.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
октябрь	1. Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.
	2. Обучать элементарным ОРУ на суше.
	3. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).
	4. Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	5. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.
	6. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).
	7. Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
ноябрь	1. Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).
	2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	3. Создать представление о движении ног способом кроль.
	4. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.
	5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).
	6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.
декабрь	1. Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	2. Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).

	3. Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.
	4. Закреплять правила поведения на воде.
	5. Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).
	6. Развивать координацию движений.
	7. Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
январь	1. Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.
	2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	3. Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.
	4. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	5. Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.
февраль	1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду.
	2. Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.
	3. Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	4. Учить лежать на спине.
	5. Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.
	6. Воспитывать самостоятельность, внимательность.
март	1. Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.
	2. Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).
	3. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.
	4. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.
	5. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.
	6. Развивать быстроту.
апрель	1. Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).
	2. Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.
	3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.
	4. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.
	5. Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.
	6. Развивать силу и выносливость.
	7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.
	2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.
	3. Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.
	6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.
	7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
октябрь	1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).
	2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.
	3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.
	5. Развивать выносливость.
	6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
ноябрь	1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.
	2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.

	3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
	4.Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.
	5.Развивать быстроту.
	6.Приучать действовать по сигналу педагога.
	7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
декабрь	1.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
	2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	4.Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.
	5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
январь	1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде.
	2.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.
	3.Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.
	4.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	5.Развивать выносливость.
	6.Воспитывать смелость, внимательность.
февраль	1.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	2.Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.
	3.Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).
	4.Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
	5.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.
	6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.
	7.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	8.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
март	1.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	2.Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.

	3.Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).
	4.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.
	6.Развивать координацию движений.
	7.Воспитывать дисциплинированность и организованность.
апрель	1 .Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).
	2.Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	3.Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.
	4.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).
	5.Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	6.Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	7.Развивать быстроту.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

Старшая и подготовительная группы

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.
октябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.2.Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.5.Приучать действовать по сигналу педагога.6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).4.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.

декабрь

6.Развивать выносливость.

7.Воспитывать организованность, внимательность.

1 .Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.

2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.

3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.

6Развивать координацию движений.

февраль	1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.
	5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.
	6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
март	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.
	3.Развивать силу, выносливость, быстроту.
	4.Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.
	4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.
	5. Развивать координацию движений.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть проводится в разминочном зале и включает в себя разные виды ходьбы, бега, ОР и имитационные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов плавания; специальные упражнения на развитие и постановку правильного дыхания.
2. Затем дети принимают гигиенический душ.
3. Основная часть занятия проводится в чаше бассейна и включает в себя повторение приобретенных навыков; обучение новым элементам техники плавания; упражнения корригирующие и направленные на формирование правильной осанки. Заканчивается занятие в воде играми и свободным плаванием с использованием плавинвентаря.

Планируемые результаты.

- Дети преодолевают чувство страха перед водой;
 - Дети, посещающие кружок, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.
 - Развитие творческих способностей.
 - Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Формы аттестации

Проверка результатов проходит в форме игровых занятий. Диагностика плавательных умений навыков дошкольников. Фотовыставка, показательные выступления на спортивных праздниках. Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия для родителей («День Нептуна»).

Оценочные материалы

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
I младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.

	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч. Проплывание тоннеля. Подныривание под мост. Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. Скольжение на спине. Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед. Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».

	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног. Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед. Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Методические материалы.

При подборе игровых упражнений на занятиях учитываются:

- плавательная и физическая подготовленность группы;
- соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, совершенствование, воспитание;
- соответствие выбранной игры возрасту ее участников, однородности группы, количеству играющих;
- предметно-развивающая среда в бассейне, представленная многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования.

Оборудование бассейна:

1.Вспомогательные средства:

1.1. Поддерживающие устройства:

□нарукавники

- 10 шт.

□Жилет надувной	- 4 шт.
□надувные круги	- 20 шт.
□надувные игрушки	- 20 шт.
1.2. Игровой материал:	
□Игрушки и предметы, плавающие различных форм и размеров	- 20 шт.
□Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров	- 20 шт.
□Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью	- 10 шт.
□Емкости для игр и опытов с водой, обливания	- 10 шт.
□Мячи резиновые различных размеров	- 10 шт.
□Мячи надувные различных размеров	- 10 шт.
□Баскетбольные корзины (водные)	- 2 шт.
2.Специальное оборудование и инвентарь:	
□доски пенопластовые	- 20 шт.
□колобашки	- 10 шт.
□ласты	- 18 пар
□лопатки	- 20 пар
□шест 3 м	- 1 шт.
□разделительная дорожка, 8 м	- 1 шт.
□обручи	- 4 шт.
□судейский свисток - 1 шт. □секундомер	- 1 шт.
□термометр комнатный - 4 шт.	
□термометр для воды	- 2 шт.
□силовые тренажеры	- 4 шт.
3.Оборудование и инвентарь для массажа БАТ:	
□резиновые массажные коврики	- 15 шт.
□роликовые массажеры	- 4 шт.
□Массажные полусферы	- 6 шт.
□массажные мячи	- 10 шт.

Условия реализации программы.

Возраст детей. Программа предусматривает обучение детей 3-7 лет.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Формы и режим занятий: Ведущей формой организации является групповая.

Наполняемость групп – 8 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Длительность занятий составляет 2-3 лет 20 минут

3-4 лет -25 минут.

4-5 лет-30 минут

5-6 лет -40 минут.

6-7 лет-40 минут

Календарный учебный график

Раздел программы	Количество занятий							
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февр.	март	апрель	май
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего занятий	32							

Список литературы

1. Программа МБДОУ «Детский сад № 54» на основе программы «Детство» 2014 г.
2. «Обучение плаванию в детском саду» Книга для воспитателей детского сада и родителей Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина– М., «Просвещение», 1991.
3. «Как научить ребенка плавать», И.В., Сидорова– М.: Айрис-пресс, 2011.
4. «Занятия в бассейне с дошкольниками», М.В. Рыбак, М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. «Программа обучению детей плаванию в детском саду» Е. К. Воронова С-П., 2010.
6. «Раз, два, три, плыви...» М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. (Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений), М.,2010.
7. «Физкультура и плавание в детском саду» С.В. Яблонская, С.А. Циклис М., 2008 г.
8. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова, М., 2008 г.

