

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение № 215
«Детский сад комбинированного вида»
650065 г. Кемерово, пр. Московский, 45А.

Принята
на заседании
педагогического совета
МАДОУ №215
Протокол № 1
от «11» января 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Заведующая МАДОУ №215
Т.А.Чумашвили
Приказ № 6
от «11» января 2021г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по плаванию
физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации программы: 3года

Разработчик:
Шипачева Алена Петровна,
инструктор по плаванию

г. Кемерово, 2021г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	7
Учебно-тематический план.....	16
Планируемые результаты освоения программы.....	19
Календарный учебный график.....	20
Условия реализации программы.....	20
Оценочные материалы (диагностика).....	22
Методические материалы.....	28
Список литературы.....	31

Пояснительная записка

Регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует, как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться, и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и основана на программах Е.К.Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г).

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.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она- адаптирована к условиям образовательного процесса детского сада. Предназначена для детей средних, старших и подготовительных групп, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Особенности развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно -сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно -сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими

упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Особенности организации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-7 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Программа ориентирована на детские группы в количестве от 8 до 10 человек

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется и индивидуализация процесса обучения, и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Количество занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю; 4 занятия в месяц, 32 в год.

Продолжительность занятий в бассейне составляет:

в средней, в старшей, в подготовительных группах - 30 мин.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания
- обучить основным способам плавания «Кроль», «Брасс», «Дельфин».
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Содержание программы

Первый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.

3.	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка»,
----	---	--

4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократно и многократно)
6.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
7.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Свободное плавание.
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14.	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.

15.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
16	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».
17.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.
18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине.	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
25.	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение -смотри внимательно.
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение	Опробовать упражнение «поплавок»

	свободно лежать на воде, всплывать.	
27.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения.
28.	Контрольное занятие	Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.
29.	Закрепление пройденного материала.	Повторение, свободное плавание.
30.	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
31.	Диагностика	Индивидуальная работа.
32.	Открытое занятие	Подведение итогов.

Второй год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).	Просмотр картинок.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде.	С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди.
4.	Скользить на груди с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
6.	Закрепление пройденного материала	Воспитывать решительность и смелость.

7.	Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине.	Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир»
8.	Прыжки и выпрыгивание из воды.	Энергичное отталкивание от бортика.
9.	Прыгать с бортика различным способом.	Боком, спад. Работать руками как способом «брасс».
10.	Закрепление пройденного материала.	Закрепить.
11.	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью
12.	Работать руками стиль «кроль»	Наклон над водой и работа руками.
13.	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук.	Следить за работой рук.
14.	Вспомнить и закрепить старые игры.	Совершенствование плавания с доской, мячом.
15.	Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.
16.	Закрепление пройденного материала.	Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания.
17.	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях.
18.	Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами.	Тело лежит горизонтально.
19.	Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями.	Закрепить навык «выдох сериями»

20.	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.
21.	Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.
23.	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.	Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании на боку.
25.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле –вытянута, в брассе-взята на себя.
26.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособлять движения ног к движению рук при плавании «кроль»	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине.	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.

29.	Открытое занятие.	Повторение, свободное плавание.
30.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
31.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание.
32.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Третий год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании На спине.
6.	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Показ подготовленного ребенка.
7.	Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по

		воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8.	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
9.	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
10.	Нырять в длину. Упражнение «Медуза»	Закрепить.
11.	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки дыхания.
12.	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.
13.	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук.
14.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
15.	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «брасс»
16.	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
17.	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди.	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
18.	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
19.	Познакомить с техникой поворотов.	Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного материала.	Совершенствование плавания.
21.	Ознакомить детей с плаванием на боку.	Энергичный толчок от дна. Голова на боку.

22.	Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный. Игра «Водолазы».
23.	Закрепление техники плавания.	Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания.
24.	Закрепление пройденного материала. Упражнение «звездочка»	Держаться ближе ко дну. Открывать глаза под водой.
25.	Развивать силу. Задерживать дыхание.	Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.
26.	Выполнение поворотов тела в воде.	Движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.	Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине.	Поддерживать определенный темп.
29.	Открытое занятие.	Передвижения с разными заданиями.
30.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, Не сдавливать. Свободное плавание.
31.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание. Игры.
32.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох пере собой в воздух	1		1
4.	Выдох на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплытие	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14.	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16.	Отработка движений ног в воде	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2

7.	Движение ног, лежа на спине	2		2
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2

11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2
14.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1		1
4.	Плавание за счет движения рук	2		2
5.	Плавание с предметами	2		2
6.	Освоение плавания на боку	2		2
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2
8.	Ныряние в длину	2		2
9.	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	2		2
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2

11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		
12.	Повороты тела в воде	2		
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		
14.	Совершенствование плавания на груди	1		
15.	Совершенствование плавания на спине	1		
16.	Транспортировка предмета	2		
17.	Закрепление пройденного материала	2		
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		
	Итого:	32		

Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» -индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

Календарный учебный график

Начало учебного года 16 сентября, окончание учебного года – 15 мая.
Продолжительность учебного года – 32 учебные недели.

Групповые занятия плаванием проводятся в свободное от основных занятий время. Длительность занятий составляет 30 минут, в зависимости от возраста, количество детей в группе – 8-10 человек.

Учебный план на 2020-2021 учебный год

Виды занятий / продолжительность занятия	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	кол-во занятий	
					в неделю	в месяц
Секция плавания «Золотая рыбка»: групповые занятия	-	30	30	30	1	4

Условия реализации программы

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами,

позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в зале (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
26-27	20-22	29-31	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 15.05.2013г.).

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- Доски;
- мячи разного размера;
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, жилеты, калабашки, надувные игрушки и т.д.);
- мелкие игрушки (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде;
- дуги для подныривания;
- очки для плавания;
- атрибуты для игр.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Информационное обеспечение:

- Записи музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде;
- Картинки, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- Картинки с изображением морских животных;
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;
- Картотека игр и упражнений на воде;
- Комплексы дыхательных упражнений;
- Методическая литература.

Реализовывает программу:

инструктор по плаванию Шипачева Алена Петровна

- высшее физкультурно-педагогическое образование;
- высшая квалификационная категория.

Оценочные материалы (диагностика)

Диагностика плавательных умений и навыков.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Диагностика плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Средняя группа

Ф.И. ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (задержка дыхания-поплавков)	Выдохи в воду	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди

Протокол диагностики навыков плавания

Старшая группа

Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Погружение в воду (задержка дыхания-поплавков)	Вдох-выдох (многократно)	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, спине	Уровень плавательных умений и навыков

Протокол диагностики навыков плавания

Подготовительная группа

Ф.И. ребенка	Упражнение торпеда на груди	Упражнение торпеда на спине	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Вдохи-выдохи в воду (многократно)	Свободное плавание в полной координации (способами: кроль на груди, спине, брасс)	Уровень плавательных умений и навыков

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

- высокий - 3 предмета на одном вдохе;
- средний - 1 предмет на одном вдохе;
- низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

- высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
- средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
- средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многokrатные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
- средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
- низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Высокий(В) – 3, Средний(С) – 2, Низкий(Н) – 1. Затем баллы суммируются и рассчитывается средний балл.

Если средний балл составляет от 1 до 1,9, то можно говорить о низкой степени освоения программы.

При среднем балле от 2 до 2,9 – средняя степень.

Величина среднего балла равная 3 свидетельствует о высокой степени освоения программы

Методические материалы

Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы. Программа опирается на общие педагогические принципы:

принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
 2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
 3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
 4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
 5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
 6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
 7. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
 8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
 9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
 10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
 - Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
 11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
 12. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г.
- Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
13. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб:Нептун, 1992

Интернет-ресурсы:

1. Плавание. Занятия по плаванию, конспекты занятий на воде, развлечения в бассейне: [Электронный ресурс] // Международный образовательный портал МААМ.RU. М., 2000-2016. URL: <http://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-plavaniyu>.
 2. Inter-Kultur Haus: [Электронный ресурс]. М., 2010 – 2016. URL: <http://forum.in-ku.com/showthread.php?t=134797>.
- ФГОС по физической культуре: [Электронный ресурс]. М., 2008-2016. URL: <http://www.deti-club.ru/category/zaniatia/fgos-po-fizi4eskoi-kulture>