

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №215
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
«02» сентября 2024г.
Протокол № 15

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №215
_____ Е.А. Эльгарт
Приказ № 125
от 02.09.2024г.

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

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Шипачева Алена Петровна
инструктор по плаванию

г. Кемерово, 2024

Содержание

РАЗДЕЛ №1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	13
РАЗДЕЛ №2. " Комплекс организационно-педагогических условий" ...	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы контроля.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список литературы.....	26
Приложение.....	27

РАЗДЕЛ №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

Устав и локальные акты МАДОУ № 215 «Детский сад

комбинированного вида» г. Кемерово.

Программа стартового уровня. Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации учебного материала.

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.

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.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 5–7 лет. Количество обучающихся в группе-8-10 человек.

Срок освоения программы-2 года. Объем программы в год- 36 часов.

Режим занятий -1раз в неделю по 1 часу. Занятия по программе проводятся в очной форме.

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.

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.

1.2. Цель 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.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- 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.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	
I Раздел	Введение	1	1	0	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	0	Беседа

II Раздел	Скольжение на спине	4	1	3	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1	Наблюдение, корректировка
3.	Скольжение на спине с движением рук	2	1	1	Наблюдение, корректировка
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1	Устный опрос, наблюдение
III Раздел	Движение ног при плавании	9	1	8	
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Наблюдение, корректировка
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2	1	1	Наблюдение, корректировка
7.	Движение ног, лежа на спине	1		1	Наблюдение, корректировка
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2	Наблюдение, корректировка
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	1		1	Наблюдение, корректировка
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2	Устный опрос, наблюдение
IV Раздел	Движение рук при плавании	8	1	7	
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2	Наблюдение,

					корректировка
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2	Наблюдение, корректировка
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2	1	1	Наблюдение, корректировка
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2	Устный опрос, наблюдение
V Раздел	Задержка дыхания: выдох и вдох	6	1	5	
15	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2	1	1	Наблюдение, корректировка
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2	Наблюдение, корректировка
17	Закрепление пройденного материала	1		1	Беседа, наблюдение
18	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	
	Итого:	30	5	25	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
I Раздел	Введение	1	1	0	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	0	Беседа
II Раздел	Сочетание движений рук и ног при плавании	6	1	5	
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1	Наблюдение, корректировка
3.	Передвижение по воде различными способами с движением рук	2		2	Наблюдение, корректировка
4.	Плавание за счет движения рук	3	1	2	Наблюдение, корректировка
III Раздел	Плавание разными способами	9	1	8	
5.	Плавание с предметами	1		1	Наблюдение, корректировка
6.	Освоение плавания на боку	2		2	Наблюдение, корректировка,
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	1		1	Наблюдение, корректировка

8.	Нырание в длину	1		1	Наблюдение, корректир.
9.	Совершенствовать движение ногами	1		1	Наблюдение, корректировка
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	3	1	2	Наблюдение, корректировка
IV Раздел	Плавание способом «кроль» и на груди	7	1	6	
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2	Наблюдение, корректировка
12.	Повороты тела в воде	1		1	Наблюдение, корректировка
13.	Совершенствование задержки дыхания	1		1	Наблюдение, корректировка
14	Совершенствование плавания на груди	3	1	2	наблюдение, корректировка
V Раздел	Плавание на спине	7	1	6	
15	Совершенствование плавания на спине	2		2	наблюдение, корректировка
16	Транспортировка предмета	3	1	2	Беседа, наблюдение
17	Закрепление пройденного материала	1		1	наблюдение, корректировка
18	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	

	Итого:	30	5	25	
--	--------	----	---	----	--

Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне.

Теория. Просмотр картинок, обучение правил поведения в бассейне.

Тема 2. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.

Практика –Выполнение скольжения на спине отталкиваясь от стенки бассейна со вспомогательными предметами и помощью педагога.

Тема 3.Скольжение на спине с движением рук.

Теория -Рассказать, как правильно выполнять гребковые движения рук при плавании на спине.

Практика-Выполнение упражнений с помощью педагога и предмета, отталкиваясь от стенки бассейна. Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать.

Тема 4.Игры, связанные на груди и спине скольжением.

Практика-Игры в воде с использованием изученных плавательных движений.

Тема 5.Движение ног, опираясь на руки.

Практика-Выполнение движения ногами, упражнение «Фонтаны» опираясь на руки.

Тема 6.Движение ног, лежа на груди с опорой.

Теория- Рассказать, как правильно передвигаться по воде ногами с помощью плавательной доски, мяча, калабашки.

Практика- Упражняться в движении ногами с опорой, лежа на груди.

Тема 7.Движение ног, лежа на спине.

Практика- Упражняться в движении ногами с опорой, лежа на спине.

Тема 8.Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля).

Практика- Скользить на груди, отталкиваясь от бортика, работая ногами «кролем». Контролировать работу ног.

Тема 9.Движение ног в скольжении на спине.

Практика- Скользить на спине, отталкиваясь от бортика. Ноги работают «кролем». Отработка.

Тема 10.Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног.

Практика-Закрепление пройденного материала.

Тема 11.Выполнение гребковых движений рук в скольжении.

Практика-Скольжение на груди, спине, учить согласованным движениям руками (способом кроль).

Тема 12.Выполнение гребковых движений рук в скольжении в соответствии с выдохом.

Теория-Скольжение на груди. Наклон над водой и работа руками. Упражняться -выдох сериями.

Тема 13.Выполнение прыгивания с бортика различными способами.

Теория-Просмотр картинок.

Практика - Учить прыгать с бортика- боком, спад.

Тема 14.Игры с использованием скольжения в воде с движением рук.

Практика- Закрепление пройденного материала.

Тема 15.Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы.

Теория- Рассказать и показать правильность выполнения.

Практика- Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями выполнять.

Тема 16.Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Практика-Обучение кратковременному подныриванию,задерживая дыхание на выдохе. Четкая координация движений рук и ног. Выполнять по свистку.

Тема 17.Закрепление пройденного материала.

Практика-Повторение изученного материала, исправление ошибок.

Тема 18.Контрольное занятие.

Практика- Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.

Второй год обучения

Тема 1.Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне.

Теория-Просмотр картинок. Закрепление правил поведения в бассейне через игровые и проблемные ситуации.

Тема 2. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Практика- Обучение кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе. Четкая координация движений рук и ног. Выполнять по свистку.

Тема 3. Передвижение по воде различными способами с движением рук.

Практика- Выполнять имитационные движения руками разными способами плавания. Работать руками стиль, «кроль», «брасс», делая выдохи в воду.

Тема 4. Плавание за счет движения рук.

Теория- Показ подготовленного ребенка.

Практика- Выполнение гребковых движений руками при плавании «кроль», «брасс».

Тема 5. Плавание с предметами.

Практика- Вдох, выдох сериями. Плавание с предметами -доской, калабашкой, мячом.

Тема 6. Освоение плавания на боку.

Практика- Плавать- тело горизонтально на боку, носок ноги на себя.

Тема 7. Плавание на боку с поддерживающими средствами.

Упражнение «Винт»

Практика- Вдох, выдох сериями. Плавание на боку с предметами -доской, калабашкой, мячом.

Тема 8. Ныряние в длину.

Теория- Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель».

Тема 9. Совершенствовать движения ногами способом «кроль»

Теория- Движение выполнять плавно и четко, попеременная работа ног.

Тема 10. Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом кроль.

Теория- Показ картинок.

Практика- Показ подготовленного ребенка. Плавать -ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.

Тема 11. Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.

Практика-Плавание кролем на груди, спине. Попеременная работа ног, движения ритмичные, свободные. Выдох в воду продолжительный.

Тема 12. Повороты тела в воде.

Практика-Движения ритмичные и свободные. Задерживать дыхание при повороте.

Тема 13. Совершенствование задержки дыхания.

Практика-Транспортировка предмета. Тренировка задержки дыхания.

Тема 14. Совершенствование плавания на груди.

Теория- Повторение, картинки, рассказ ребенка.

Практика- Закрепить умения плавания на груди. Правильная работа рук и ног. Выполнение четких плавательных движений.

Тема 15. Совершенствование плавания на спине.

Практика-Плавание на спине, попеременная работа ног и рук.

Тема 16. Транспортировка предмета.

Теория-Просмотр картинок, фильма.

Практика-Задержка дыхания при нырянии. Упражнение «винт», игра «тоннель». Игра «переплыви с предметом».

Тема 17. Закрепление пройденного материала.

Практика- Повторение изученного материала, исправление ошибок.

Тема 18. Контрольное занятие (тестирование).

Практика-Диагностика.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

Дети знают:

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

Дети имеют представление:

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

Дети умеют:

- 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», «басс», на груди и спине с полной координацией движения.

2 год обучения

Дети знают:

- правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.
- стили плавания («кроль», «басс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети владеют:

- погружением в воду с головой, выполняют выдох в воду;
- выполняют скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавают способом «кроль», «басс», на груди и спине с полной координацией движения.

РАЗДЕЛ №2. " Комплекс организационно-педагогических условий"

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	
Сентябрь					
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	0	Беседа
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
Октябрь					
3.	Скольжение на спине с движением рук	2	1	1	Наблюдение, исправление ошибок
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1	Наблюдение
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
Ноябрь					
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2	1	1	Наблюдение, исправление ошибок
7.	Движение ног, лежа на спине	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
Декабрь					
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
Январь					
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании	2		2	Наблюдение

	скольжения ног				
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
	Февраль				
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2	1	1	Наблюдение, исправление ошибок
	Март				
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2	Наблюдение
15	Выполнение упражнений	2	1	1	Наблюдение, исправление ошибок
	Апрель				
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2	Наблюдение, устранение ошибок
17	Закрепление пройденного материала	1		1	Наблюдение
	Май				
18	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	
	Итого:	30	5	25	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
	Сентябрь				

1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	0	Беседа
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
Октябрь					
3.	Передвижение по воде различными способами с движением рук	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
4.	Плавание за счет движения рук	3	1	2	Наблюдение, исправление ошибок
Ноябрь					
5.	Плавание с предметами	1		1	Наблюдение
6.	Освоение плавания на боку	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
Декабрь					
8.	Нырание в длину	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
9.	Совершенствовать движение ногами	1		1	Наблюдение
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	3	1	2	Наблюдение, исправление ошибок
Январь					
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
12.	Повороты тела в воде	1		1	Наблюдение, исправление

					ошибок
Февраль					
13.	Совершенствование задержки дыхания	1		1	Наблюдение, исправление ошибок
14	Совершенствование плавания на груди	3	1	2	Наблюдение, исправление ошибок
Март					
15	Совершенствование плавания на спине	2		2	Наблюдение, исправление ошибок
Апрель					
16	Транспортировка предмета	3	1	2	Беседа, наблюдение
Май					
17	Закрепление пройденного материала	1		1	Наблюдение
18	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	
	Итого:	30	5	25	

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

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 СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020г 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 (oC)	t воздуха в зале (oC)	t воздуха в бассейне (oC)	t воды (oC)
26-27	20-22	29-31	29-32

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.

2. 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.

3. Кадровое обеспечение.

Инструктор по плаванию, имеющий высшее или средне-профессиональное физкультурно-педагогическое образование, высшую квалификационную категорию и курсы повышения квалификации.

2.3 Формы контроля

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

2.4 Оценочные материалы

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

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).

Множественные 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.

2.5. Методические материалы

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 подводных 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 всплытие. 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>

Приложение

Протокол диагностики навыков плавания

Старшая группа

Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Погружение в воду (задержка дыхания-поплавок)	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	Вдох-выдох в воду (многократно)	Свободное плавание в полной координации (способами: кроль на груди, спине, брасс)	Уровень плавательных умений и навыков

