

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 125»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Золотые рыбки»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Вид деятельности:** плавание  
**Срок реализации программы:** октябрь-май (8 месяцев)  
**Возраст обучающихся:** 5-6 лет  
**Форма обучения:** очная

**Автор:**  
Магдеева Екатерина Анатольевна  
Инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 125»  
I квалификационная категория

Ярославль, 2021

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	7
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	8
1.4. Возрастные особенности развития детей.....	9
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	10
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	11
2.1. Учебный план.....	11
2.2. Содержание учебного плана .....	12
2.3. Календарное планирование.....	15
<b>III. Организационный раздел</b> .....	23
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	23
3.2. Формы организации двигательной деятельности по плаванию.....	26
3.3. Режим занятий. Объем и сроки освоения Программы.....	27
3.4 Оценка качества освоения Программы.....	28
<b>IV. Список используемой литературы</b> .....	32

# **I. Целевой раздел**

## **1.1 Пояснительная записка**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные

занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста реализуемая в МДОУ «Детский сад №125» разработана на основе программы А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны» в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- ✓ Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
- ✓ Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- ✓ Уставом ДОУ.

В МДОУ «Детский сад №125», на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

### **Актуальность программы**

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

История обучения плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) насчитывает несколько десятков лет. За этот период были разработаны программы и методики, регламентирующие процесс обучения: это пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, Е.К. Вороновой и тд., но все эти работы построены на классических схемах обучения плаванию, принятых в спорте. Современные ДОУ не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

Несмотря на положительную роль разработанных программ и методик вышеперечисленных авторов, их использование вызывает затруднение, так как

средства обучения, плаванию которые приведены в этих работах не помогают, или не способствуют решению тех задач, которые ставят современные ДОУ в реализации обучения плаванию детей дошкольного возраста.

В виду это необходима модификация и адаптация программ перечисленных авторов под задачи обучения плаванию в современных ДОУ.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны», авторы которой предлагают свое решение проблемы обучения плаванию детей в условиях ДОУ. Поэтому для разработки программы дополнительного образования и была выбрана данная авторская программа.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста реализуемая в МДОУ «Детский сад №125» несет физкультурно-оздоровительную направленность.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы** – обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

### **Задачи программы:**

#### *Оздоровительные:*

1. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
2. Способствовать укреплению здоровья ребенка и его гармоничному психофизическому развитию.;
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма
5. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
6. Формировать гигиенические навыки: быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем и насухо вытираться, сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

#### *Образовательные:*

1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине;
2. Изучать движения ног способом брасс;
3. Обучать плаванию способом брасс и дельфин в полной координации;
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами;
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине, комбинированными способами в полной координации;
6. Учить плавать под водой;
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки;

8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния;
9. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха;
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать двигательную культуру;
2. Воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
3. Воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы:**

*Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

*Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей.

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.)

*Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих



упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

#### **1.4. Возрастные особенности развития детей**

##### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на

помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

#### **«Третья волна» - 5 - 6 год жизни.**

##### *Дети умеют:*

- ✓ Поддерживать горизонтальное положение тела на воде в движении (скольжение на груди, спине до 4 м);
- ✓ 2.Плыть с пенопластовой доской при помощи ритмичных движений ног способом кроль на груди (до 14 - 16 м);
- ✓ 3.Плывать произвольным способом при помощи движений ног, рук (до 8м);
- ✓ 4.Быстро, аккуратно раздеваться и одеваться;
- ✓ 5.Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

##### *Дети знают:*

- ✓ Знакомятся со спортивными стилями плавания: кроль на груди, спине; брасс.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов	
		Теоретичес кие	Практичес кие
1.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2.	Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
3.	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
4.	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
5.	Оборудование и инвентарь.		1
6.	Общая физическая подготовка.		2
7.	Специальная физическая подготовка.		2
8.	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		2
9.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		3
10.	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
11.	Обучение выдоху в воду		3
12.	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
13.	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
14.	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		3
15.	Выполнение контрольных тестов.		3
16.	Подвижные игры		2
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>30</b>

## 2.2. Содержание учебного плана (график прохождения учебного материала)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (передвижения, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Закрепление и совершенствование движений рук в плавании способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брасс, ноги - кроль; руки – дельфин, ноги - кроль) в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	
9	Изучение движений ног способом брасс						+	+	+								+		
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации								+	+	+		+				+	+	+
11	Дальнейшее обучение при помощи движений ног способом дельфин				+	+								+					
12	Обучение плаванию способом дельфин в полной координации						+	+					+	+				+	+
13	Обучение плаванию под водой												+	+					

Окончание таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
14	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Тестирование																+
18	Количество часов/повторений одного занятия (всего 32 занятия)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

### 2.3. Календарное планирование

Месяц/заявление	Задачи	Кол-во занятий	Содержание
<b>Октябрь</b>	<p>1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.</p> <p>2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.</p> <p>3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук</p> <p>4. Повторение изученных упражнений</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд; прыжки с погружением в воду. Работа ногами способом кроль на груди и спине у опоры. Выдохи в воду. Лежание на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>Подвижная игра «Футбол». «Переправа». Свободное плавание.</p>
	<p>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании</p> <p>2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании</p> <p>3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук</p> <p>4. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движения ног способом кроль в согласовании с дыханием</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба в полунаклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Бег с выполнением «Звёздочки» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук, ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>Плавание комбинированным способом</p> <p>Подвижная игра «Салки». «Поезд идёт в тоннель». Свободное плавание.</p>

<b>Ноябрь</b>	<p>1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием</p> <p>3. Закрепление пройденного материала</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс, спиной вперёд с попеременными круговыми движениями рук назад.</p> <p>Бег с выполнением «Поплавка» по сигналу. Скольжение по воде.</p> <p>Гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием на месте, во время ходьбы, скольжения на груди.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки». «Буксир». Свободное плавание</p>
	<p>1. Закрепление пройденного материала</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.</p> <p>Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Скольжение на груди, спине.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. Выдохи в воду. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>Подвижная игра «Белые медведи». «Мы весёлые ребята». Свободное плавание.</p>



Декабрь	<p>1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха</p> <p>2. Закрепление пройденного материала</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с маховыми движениями рук вперед-назад. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание с доской за головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине.</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.</p> <p>Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием.</p> <p>Подвижная игра «Невод». «Караси и карпы».</p> <p>Свободное плавание.</p>
	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди</p> <p>2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации</p> <p>3. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. Бег с погружением в воду.</p> <p>Ходьба с выполнением выдохов воду. Поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации</p> <p>Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Плавание комбинированным способом.</p> <p>Подвижная игра «Салки» (с шайбой). «Щука и рыбы».</p> <p>Свободное плавание</p>

<b>Январь</b>	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании</p> <p>2. Обучение плаванию комбинированным способом руки-дельфин, ноги-кроль.</p> <p>3. Закрепление пройденного материала</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба в наклоне вперёд с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд.</p> <p>Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног – способом кроль при задержанном дыхании. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание с доской при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вверху соединены, с одновременными гребковыми движениями рук. Плавание комбинированным способом</p> <p>Подвижная игра «Затейники». «Дельфины в цирке».</p> <p>Свободное плавание.</p>
	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием</p> <p>2. Закрепление пройденного материала</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба в наклоне вперёд с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук – дельфин. Выдохи в воду.</p> <p>Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука на доске, другая прижата к туловищу, в согласовании с дыханием; одна рука кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на</p>

			<p>спине при помощи движений ног, одной руки, другая прижата к туловищу.</p> <p>Подвижная игра «Аквалангисты».</p> <p>«Подводные математики».</p> <p>Свободное плавание.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Закрепление пройденного материала</p> <p>2. Побуждать детей переплывать бассейн</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба лицом, спиной вперёд с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперёд, назад. Бег с изменением направления по сигналу. Выдохи в воду.</p> <p>Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание на спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание комбинированными способами. Погружение в воду у бортика с выполнением глотательных движений.</p> <p>Подвижная игра «Салки» (с мячом). «Жучок – паучок».</p> <p>Свободное плавание.</p>
	<p>1. Закрепление пройденного материала</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба в приседе, на носках, с выдохами в воду. Бег. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду.</p> <p>Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Плавание комбинированными способами. Скольжение на спине.</p> <p>Подвижная игра «Салки» (с «Поплавком»). «Море волнуется».</p> <p>Свободное плавание.</p>

<b>Март</b>	1. Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин 2. Закрепление пройденного материала	2	ОРУ на суше Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с нырянием через обруч. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом дельфин. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль Подвижная игра «Пушбол». «Водное поло». Свободное плавание
	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способов плавания	2	ОРУ на суше Ходьба с погружением под воду. Бег с доставанием предмета со дна. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, кроль в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание при помощи движений ног в согласовании с дыханием, на выдохе - «у». Плавание кролем на спине в полной координации. Эстафета «Насос» Свободное плавание

<b>Апрель</b>	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способов плавания	2	ОРУ на суше Ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с выполнением «Звезды» на груди. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание комбинированным способом. Скольжение на груди Подвижная игра «Караси и карпы». «Сердитая рыбка». Свободное плавание
	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способов плавания	2	ОРУ на суше Ходьба и её разновидности. Бег с выполнением «Стрелки» на груди. Ходьба с выдохами в воду. Плавание при помощи движений рук кролем на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук способом брасс в согласовании с дыханием. Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль на груди, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Скольжение на спине. Подвижная игра «Весёлые ребята». «Белые медведи». Свободное плавание

<b>Май</b>	1. Совершенствование изученных способов плавания	2	ОРУ на суше Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. Бег с погружением. Ходьба с выдохами в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль. Выпрыгивания из воды. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки. Выдохи в воду Эстафета. «Гонка корабликов».
	1. Совершенствование изученных способов плавания. 2. Подготовка и сдача норм 3 этапа обучения плаванию	2	Ходьба с выполнением движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Выдохи в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением «у». Плавание комбинированным способом. Ныряние. Подвижная игра «Удочка». «Буксир». Свободное плавание

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

№	Название	Кол-во всего
1.	Доски плавательные	25
2.	Круги для плавания	10
3.	Набор игрушек для обучения плаванию	15
4.	Нарукавники детские для плавания	10
5.	Обруч плавающий	9
6.	Поплавок цветной флажок	20
7.	Тактильная дорожка	6
8.	Игрушка надувная (морской кот и черепаха, дельфин-2, касатка, камбала)	6
9.	Ласты резиновые	15
10.	Ведро пластмассовое	15
11.	Лейки пластмассовые	10
12.	Надувная игрушка	5
13.	Мяч король-лев 51 см	1
14.	Мяч Пасосы 41 см	1
15.	Кольца для подводного плавания	2 комплекта
16.	Шарики для подводного плавания	2 комплекта

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования

контролируется санэпидстанцией.

## **Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды**

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
5 – 6 лет	+ 27... +28 <sup>0</sup> C	+26... +28 <sup>0</sup> C	0,8

### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- ✓ Непосредственно занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- ✓ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- ✓ Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ✓ Допускать детей к непосредственно занятиям только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- ✓ Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- ✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- ✓ Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.



- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- ✓ Не проводить непосредственно занятия по плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
- ✓ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- ✓ Соблюдать методическую последовательность обучения.
- ✓ Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- ✓ Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- ✓ Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- ✓ Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно на занятиях по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости; - выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

- Выполняются прыжки строго под наблюдение преподавателя и по его команде.

- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

### **3.2 Формы организации двигательной деятельности по плаванию**

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Дети занимаются подгруппами. Комплектование подгрупп осуществляется по уровню плавательных умений и предпочтений.

Реализуя цель создания устойчивого интереса детей к плаванию помимо использования традиционного вида занятия, используются и другие виды занятий: вид тренировочного занятия; занятия, построенного на одном способе плавания, игровой вид занятия, а также систематическое проведение контрольных занятий по плаванию.

**Формы** подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;

- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится либо только на суше, либо на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть имеет свое назначение.

- I. *Подготовительная часть* включает в себя построение занимающихся, объяснение доступными способами задач занятий и выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, которые в свою очередь могут проводиться и в воде.
- II. *Основная часть* включает в себя изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков. Средствами решения задач основной части занятия должны быть не только упражнения, направленные на приучение к воде, ориентирование в ней и обучение техники плавания, но и подвижные игры, и эстафеты.
- III. *Заключительная часть*. Снижение физической и эмоциональной нагрузки по средствам проведения игр малой подвижности.

### **3.3 Режим занятий. Объем и сроки освоения программы.**

Занятия по плаванию проводятся во вторую половину дня.

Период продолжительности занятий с октября по май – 8 месяцев, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 30 (32) занятия в год. Занятия могут варьироваться исходя из графика включения/отключения отопления в учреждении.

Разминка в «сухом» бассейне, или «сухое плавание» не входят в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому учитывается дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна (таблица 1).

Таблица 1

### Продолжительность занятий и времени препровождения

#### детей в бассейне, мин

Основные действия и части занятия	Время (мин)
Раздевание и подготовка к занятию	3-4
«Сухое» плавание	6-8
Душ (до и после)	5-6
<b>Плавание</b> (основное время занятия)	20-30
Одевание и просушивание волос	5-7
Общее время пребывания	41-47

### 3.4 Оценка качества освоения программы

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Оценка качества обучения по программе дополнительного образования (плавание) осуществляется с помощью комплекса тестовых заданий и способов оценки, предлагаемых авторами книги «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны». А. А. Чеменовой, Т. В. Столмаковой..

Уровень подготовленности детей по плаванию определяется инструктором по физической культуре. Диагностика проводится в плавательном бассейне в начале (ноябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении диагностики используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с нетонущими предметами при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- ✓ Сформирован (4 балла) – ребенок проскользил 4 м и более;
- ✓ Стадия формирования (3 балла) – 3м;
- ✓ Не сформирован (2 балла) – 2 м;
- ✓ Не сформирован (1 балл) – 1м.

### **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

- ✓ Сформирован (4 балла) – ребенок проскользил 4 м и более;
- ✓ Стадия формирования (3 балла) – 3м;
- ✓ Не сформирован (2 балла) -2 м;
- ✓ Не сформирован (1 балл) – 1м.

### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

- ✓ Сформирован (4 балла) — ребенок проплыл 14-16м;
- ✓ Стадия формирования (3 балла) – 11-13м;
- ✓ Не сформирован (2 балла) – 8-10м;
- ✓ Не сформирован (1 балл) – менее 8м.

#### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

- ✓ Сформирован (4 балла) – ребенок проплыл 8м и более;
- ✓ Стадия формирования (3 балла) – 6-7м;
- ✓ Не сформирован (2 балла) – 4-5 м;
- ✓ Не сформирован (1 балл) – менее 4м

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом качества выполнения плавательного упражнения, анализируются: 3,5 балла и выше – высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2.4 балла и ниже – низкий уровень. (См. таблица 2)

Таблица 2

Оценочные тесты по обучению плаванию детей старшей группы. 20\_\_/20\_\_ уч. Год

№ п\п	Фамилия Имя ребенка	«Торпеда»		Кроль на груди		Кроль на спине		Плавание произвольным способом		Средний балл
		Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	

#### **IV. Список используемой литературы**

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2003.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005.
4. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.
7. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014.
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011.
10. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменовой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.