

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 125»



**Программа дополнительного образования  
«Золотые рыбки»**

**Возраст обучающихся:** 6-7 лет

**Составитель:** Магдеева Екатерина Анатольевна  
инструктор по физической культуре

*Ярославль, 2019 г.*

## 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> .....	24
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	24
3.2. Формы организации двигательной деятельности по плаванию.....	27
3.3. Режим занятий. Объем и сроки освоения Программы.....	28
3.4 Оценка качества освоения Программы.....	29
<b>IV. Список используемой литературы</b> .....	33

# **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 т.д., 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 ДООУ в реализации обучения плаванию детей дошкольного возраста.

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

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 ДООУ. 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**

**Подготовительный к школе возраст - 6 - 7 лет.** Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Но при этом скелет все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Достаточно высоки резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Динамика нервной системы облегчает освоения детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только на много легче формируются, но и улучшается качество двигательных действий. Движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность в освоении новых видов движений.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

### «Четвертая волна» - 6 - 7 год жизни.

#### *Дети умеют:*

- ✓ Плавать кролем на груди, спине в полной координации (до 14 - 16м);
- ✓ Плавать комбинированным способом (руки - брасс, ноги кроль) в согласовании с дыханием (до 8м);
- ✓ Нырять и свободно ориентироваться под водой с открытыми глазами;
- ✓ Следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

#### *Дети знают:*

- ✓ Стили плавания: кроль на груди, спине; брасс; баттерфляй.
- ✓ Правила поведения во время купания на открытых водоемах в летний период.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план

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

Окончание таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Тестирование																+
19	Количество часов/повторений одного занятия (всего 24 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.</li> <li>2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.</li> <li>3. Повторение изученных упражнений на воде.</li> </ol>	2	<p>ОРУ на суше          Ходьба в наклоне вперёд с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперёд. Ходьба спиной вперёд, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине. Скольжение на груди, спине. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука.          Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.          Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание произвольным способом.          Подвижные игры «Салки» (с кругом). «Водолазы».          Свободное плавание.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</li> <li>2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в</li> </ol>	2	<p>ОРУ на суше          Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин. Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.          Плавание с доской под головой при помощи движений ног</p>

	<p>согласовании с дыханием.</p> <p>3. Побуждать детей проплывать плавательный бассейн.</p>		<p>способом кроль на спине. Выдохи в воду, с произнесением звука.</p> <p>Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кролем.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки». «Лягушата».</p> <p>Свободное плавание.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Прыжки с погружением в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания.</p> <p>Движения одной руки кролем с дыханием в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с доской на груди. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом. Скольжение на груди, спине. Подвижная игра «Белые медведи». «Караси и карпы».</p> <p>Свободное плавание.</p>
	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин</p> <p>2. Закрепление навыка плавания</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба на носках, в приседе, с выдохами в воду. Бег со скольжением на груди.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди при помощи движений</p>



	<p>кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.</p> <p>4. Упражнять детей в длительном нахождении под водой</p>		<p>ног в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине при помощи движений ног с доской над бёдрами. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание произвольным способом. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу. Нырание. Подвижная игра «Салки» (с шайбой). «Сомбреро». Свободное плавание.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации.</p> <p>2. Совершенствование движений рук способами дельфин и брасс.</p>	2	<p>ОРУ на суше Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с выполнением упражнения «Поплавок». Выдохи в воду. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, брасс в согласовании с дыханием. Плавание комбинированным способом, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации Скольжение на груди, спине. Подвижная игра «Невод». «Море волнуется». Свободное плавание.</p>
	<p>1. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.</p> <p>2. Изучение работы ног способом брасс.</p> <p>3. Закрепление пройденного материала.</p>	2	<p>ОРУ на суше Ходьба в полунаклоне вперёд с движениями рук способом дельфин, с выдохами в воду. Прыжки с круговыми движениями рук вперёд. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание при помощи движений ног способом дельфин. Плавание трёхударным дельфином в полной координации.</p>

			Имитационные движения ног способом брасс, держась руками за поручень. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Плавание комбинированным способом. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Плавание кролем на груди, спине в полной координации Подвижная игра «Весёлые ребята». «Сердитая рыбка». Свободное плавание.
<b>Январь</b>	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2. Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин в полной координации. 3. Закрепление и совершенствование пройденного материала.	2	ОРУ на суше Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд, с выдохами в воду. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием; способом кроль на спине. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «а». Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Плавание трёхударным дельфином в полной координации. Ныряние. Подвижная игра «Пушбол». «Буксир». Свободное плавание
	1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации. 2. Закрепление и совершенствование	2	ОРУ на суше Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, с выдохами в воду. Бег с выполнением упр. «Винт» по сигналу. Плавание с доской между ног при помощи

	е пройденного материала.		<p>движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание при помощи движений ног, рук способом брасс, руки впереди, в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание способом брасс при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании.</p> <p>Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Выдохи в воду с выпрыгиванием для вдоха.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Подвижная игра «Салки» (со «Звездочкой»). «Кто дальше проскользит?»</p> <p>Свободное плавание</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед, с выдохами в воду. Прыжки с погружением в воду. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.</p> <p>Плавание способом брасс в полной координации. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду с</p>

			<p>произнесением звука «с». «Торпеда» на груди (на 4 счёта). Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием. Лежание на спине. Подвижная игра «Невод». «Водное поло». Свободное плавание.</p>
	1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	2	<p>ОРУ на суше Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. Бег с доставанием предмета со дна. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног - кроль, в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу. Плавание способом брасс в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Подвижная игра «Салки» (с упражнением «Поплавок») «Разноцветные мячики». Свободное плавание.</p>
<b>Март</b>	1. Обучение плаванию под водой 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	2	<p>ОРУ на суше Ходьба с выполнением попеременных круговых движений руками вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с выполнением лежания на боку по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации. Плавание под водой при помощи</p>

			<p>движений рук брассом, ног кролем. То же, но руки выполняют удлинённый гребок вниз до бёдер. Лежание на спине.</p> <p>Эстафеты. «Гонка корабликов».</p> <p>Свободное плавание.</p>
	1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с выполнением движений руками брассом. Бег с выполнением упражнения «Стрелка» на груди. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног брассом.</p> <p>Плавание брассом в полной координации. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, руки впереди; в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, руки впереди и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами. Плавание кролем на спине в полной возможности координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у».</p> <p>Ныряние.</p> <p>Подвижная игра «Найди клад».</p> <p>«Сомбреро».</p> <p>Свободное плавание</p>
<b>Апрель</b>	<p>1. Обучение приемам самопомощи</p> <p>2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания</p>	2	<p>Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. Бег с выпрыгиванием из воды и последующим скольжением. Выдохи в воду. Скольжение на груди, спине.</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи движений ног и одной руки. Плавание на спине при помощи движений рук способом кроль. Плавание на</p>

			<p>спине при помощи движений ног и двух гребковых движений рук способом кроль. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Выдохи в воду со звуком «у». Плавание при помощи движений ног способом дельфин. Плавание трёхударным дельфином в полной координации. Объяснение и обучение приёмам самопомощи Подвижная игра «Удочка». «Лягушата».</p> <p>Свободное плавание</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить детям о правилах поведения в воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему</li> <li>2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания</li> </ol>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с движениями рук способом брасс. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений ног способом брасс. Плавание брассом в полной координации. Выдохи в воду. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; при помощи рук. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у»</p> <p>Подвижная игра «Переправа». «Белые медведи». Свободное плавание</p>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование изученных способов плавания</li> <li>2. Упражнять детей в длительном</li> </ol>	2	<p>ОРУ на суше</p> <p>Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Прыжки с погружением под воду. Ходьба</p>

	<p>нахождении под водой</p>		<p>с выполнением выдохов в воду. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук – способом брасс, дельфин. Плавание брассом в полной координации. Плавание трёхударным дельфином в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди. Подвижная игра «Разноцветные мячи». Эстафеты. Свободное плавание.</p>
	<p>1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию</p>	<p>2</p>	<p>ОРУ на суше Ходьба в полунаклоне лицом вперёд, спиной вперёд с выполнением попеременных движений прямыми руками вперёд, назад. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации. Выдохи в воду. Плавание произвольным способом. Выдохи в воду с произнесением звука «у». «Водное поло». «Пушбол». Свободное плавание.</p>

### 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)
6 – 7 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. Количество детей подготовительного возраста не должно превышать 17 человек. 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.

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.

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).

Дополнительная программа реализуется в течение учебного года в каждой подготовительной группе детского сада (возраст детей 6-7 лет).

*Таблица 1*

### **Продолжительность занятий и времени препровождения**

**детей в бассейне, мин**

<b>Основные действия и части занятия</b>	<b>Время (мин)</b>
Раздевание и подготовка к занятию	3-4
«Сухое» плавание	6-8
Душ (до и после)	5-6
<b>Плавание (основное время занятия)</b>	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. Чеменевой, 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. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- ✓ Сформирован (4 балла) - ребенок проплыл 8 метров;
- ✓ Стадия формирования (3 балла) - 6-7 метров;
- ✓ Не сформирован (2 балла) - 4-5 метров;
- ✓ Не сформирован (1 балл) - менее 4 метров.

### **2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

- ✓ Сформирован (4 балла) - ребенок проплыл 14-16 метров;
- ✓ Стадия формирования (3 балла) - 11-13 метров;

- ✓ Не сформирован (2 балла) - 8-10 метров;
- ✓ Не сформирован (1 балл) - менее 8 метров.

### **3. Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

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

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

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки –брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

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

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.