

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 236
«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете МБДОУ №236
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол №1 от «31» августа 2022г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ №236
«Детский сад комбинированного вида»
Шкунденкова С. П.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕЛЬФИНЧИК»
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Шелест Алеся Владиславна,
инструктор ФИЗО (плавание)

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Ожидаемые результаты	18
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	28
2.6. Список литературы	29

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» разработана на основе следующих базовых документов:

- У Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- 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»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МБДОУ №236.

Содержание Программы представляет одно из направлений ФГОС ДО образования - «Физическое развитие». Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей.

Программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья детей

В результате резких изменений климатических условий Сибири происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток солнечного света в осенне-зимний период года ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. Поэтому плавание в бассейне является одним из актуальнейших средств оздоровления и полноценного физического развития дошкольников.

Актуальность Программы заключается в том, что игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

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

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

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

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста — это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная — адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ № 236. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а так же 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.

Новизна программы заключается в использование современной эффективной технологии — одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Форма обучения: очная, групповая. Количество детей на занятии 8-10 человек.

Срок реализации Программы: 3 года.

Объем Программы: 72 часа в год.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Адресат Программы — дети 4-7 лет.

Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7(8) лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

4-5 лет — 20 минут;

5-6 лет — 25 минут;

6-7(8) лет — 30 минут.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Формы занятия:

занятия тренировочного типа;

сюжетно - игровое;

игровые;

контрольно-проверочное;

в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);

занятия с участием родителей;
спортивные досуги, развлечения.

Принципы реализации программы:

Систематичность. Занятия плаванием определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Индивидуальность подхода обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи:

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
Обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- Формировать стойкие гигиенические навыки.

1.3. Содержание программы

**Учебно-тематический план образовательной деятельности
с детьми 4-5 лет**

№	Тема	Кол-во часов		
		Практ.	Теория	Всего
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	7	1	8
2	Выдох в воду. Игры, с использованием выдоха в воду	3		3
3	Погружение в воду	3		3
4	Упражнение на всплытие	3		3
5	Лежание на груди	3		3
6	Лежание на спине	6		6
7	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	7		7
8	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	5		5
9	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	5		5

10	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	5		5
11	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	6		6
12	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	6		6
13	Отработка движений ног в воде	5		5
14	Закрепление пройденного материала	6		6
15	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	71	1	72

Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет

№	Содержание образовательной деятельности
1-7	Ознакомить со свойствами воды. Учить погружению в воду по шею. Учить свободному передвижению в воде.
8-10	Различные виды передвижений в воде с движением рук. Передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени. Выдохи в воду, опуская лицо. Упражнения на лежание и всплывание. Игры: «Сердитая рыбка», «Цапля», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - по 2-3 игры на занятии. Свободное плавание.
11-18	Имитация работы ног кролем на суше. Передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени. Выдохи в воду, опуская лицо. Упражнения на лежание и всплывание. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской. Движения ногами как при плавании способом кроль на спине у поручня. Игры «Насос», «Успей спрятаться», «У кого больше пузырей» - по 2-3 игры на занятии. Свободное плавание.
19-25	Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду с различными движениями рук «Большой и маленький фонтан». Выдохи в воду, опуская лицо. Лежание на груди, опуская лицо в воду. Игра «Водолазы», «Кто быстрее соберет», «Достань шайбу» - 1-2 игры на занятии. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у

	<p>поручня, с доской, лицо в воде Лежание на спине с помощью взрослого. Свободное плавание.</p>
25-34	<p>Игра «Изобрази животное» Ходьба в приседе — по сигналу выдох в воду. Упражнения на лежание и всплывание на груди. Игры: «У кого смешнее рожица», «Водолазы» по 1 игре за занятие. Лежание на спине. Свободное плавание.</p>
34-42	<p>Виды передвижений по ориентирам. Выдохи в воду «У кого больше пузырей», «Кто дольше» - 3-4 выдоха подряд. Упражнение «Буксир». Скольжение на груди с плавательной доской. «Звездочка» на груди. Лежание на спине с поддержкой. Игры: «Насос», «Успей спрятаться» - по 1-2 игры на занятии. Свободное плавание.</p>
43-50	<p>Виды передвижений. Выдохи в воду, опуская лицо. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде. «Звездочка» на груди, «Поплавок». «Звездочка» на спине с поддержкой. Выдохи в воду. Свободное плавание.</p>
51-59	<p>Виды передвижений. Игра «Насос», «У кого больше пузырей», опуская лицо в воду. Лежание на спине с поддержкой. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде. Самостоятельное плавание</p>
60-65	<p>Различные виды ходьбы, бега. Выдохи в воду, опуская лицо. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок». Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания. Контрольные нормативы. Игры «Ловушка с мячом», «Поезд в тоннель», «Карусель», «Жучок-паучок» - 1-2 игры на занятии.</p>

	Свободное плавание.
66-71	Различные виды ходьбы, бега со сменой темпа. Игры: «Насос», «Караси и щука», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок». Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде. Самостоятельное плавание способом. Контрольные упражнения. Свободное плавание.
72	Открытая образовательная деятельность

**Учебно-тематический план образовательной деятельности
с детьми 5 — 6 лет**

№ RfR	Тема	Кол-во часов		
		Практ.	Теория	Всего
i.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	2
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	4	1	5
3.	Скольжение на спине с движением рук	4		4
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	3		3
5.	Движение ног, опираясь на руки	3		3
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	6		6
7.	Движение ног, лежа на спине	7		7
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	5		5
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	5		5
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	5		5
11.	Выполнение гребковых движений скольжении	4		4
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	4		4

13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	4		4
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	4		4
15	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	1		1
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	4		4
17	Закрепление пройденного материала	5		5
18	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	70	2	72

Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет

Тема № 1-2

Тема направлена на знакомство с техникой безопасности в бассейне при работе в воде, а также на знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается

Практическая работа: сюжетные и предметные картинки «Что делать можно и нельзя в бассейне», виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание
Тематический контроль: Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Мобилизующие дыхания»

Тема №3-5

Тема направлена на релаксационные упражнения «Морские Фигуры», комплекс «Аквабилдинг», Свободные игры с нестандартным оборудованием.
Практическая работа: выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением

Тематический контроль: «Поймай рыбку», «Попади в цель»

Тема № 6-8

Тема направлена на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры.

Практическая работа: виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения.

Тема № 9-12

Тема направлена на удержания на воде своего тела с помощью движения ног.

Практическая работа: игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками.

Тематический контроль: игровой форме динамическими упражнениями

Тема № 13-15

Тема направлена на правильное дыхание под водой, синхронизация дыхания и тела.

Практическая работа: игры, подводные разминки, упражнения, контрастный

Тематический контроль: дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Тема № 16 - 20

Тема направлена на упражнения восстановления дыхания, разнообразные движения руками, выдохи в воду, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания

Практическая работа: игры «Какой рак доползет быстрее?»

Тематический контроль: в игровой форме

Тема №21

Тема направлена на выполнения упражнений с постоянным усложнением, дыхание в ритм и темп работы рук и ног.

Практическая работа: игры, дыхательные упражнения.

Тематический контроль: Попытаться доставать предметы со дна.

Тема № 22 — 23

Тема направлена на выполнения и закрепления ныряния под воду.

Практическая работа: выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением.

Тематический контроль: Игровое упражнения «Медуза»

Тема № 24-25 Тема направлена на упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на спине, с помощью рук и ног.

Практическая работа: игры, различные виды ходьбы «Краб, пингвин, цапля, гигантские шаги» Комплекс «Веселые утята»

Тематический контроль: в игровой форме «Аквариум»

Тема № 26-27

Тема направлена на закрепления упражнений для движения на воде кролем.

Практическая работа: разминка, игры, разные виды плавания в воде, закаливающие процедуры.

Тематический контроль: дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Замок»

Тема № 28-30

Тема направлена на развития суставов ног и рук при плавании.

Практическая работа: упражнение в воде, игровое упражнения «Прыжок дельфина»

Тематический контроль: свободное плавание с нестандартным оборудованием «Тонущие мячики».

Тема № 31-32

Тема направлена на правильное дыхание во время нахождения в воде.

Практическая работа: игры, много кратные выдохи в воду, плавание на груди при помощи работы ног.

Тематический контроль: Проплавание туннеля.

Тема № 33 — 34

Тема направлена на скольжения на спине и работой ног при плавании.

Практическая работа: комплекс «Аквабилдинг», свободное лежание на груди, Игры,

Тематический контроль: Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.

Тема № 35- 36

Тема направлена на погружения в воду с головой.

Практическая работа: многократные выдохи в воду, игры, скольжения на груди, скольжения на спине.

Тематический контроль: игровое упражнения «Тюлень»

Тема № 37-38

Тема направлена на комплекс «Аквабилдинг»

Практическая работа: различные виды ходьбы, игры, прыжки в воду с продвижением в перед, релаксационные упражнения.

Тематический контроль: Дыхательные упражнения «Сосулька».

Тема № 39-41

Тема направлена на работу рук и ног синхронно в воде.

Практическая работа: упражнения для разминки, игра «Фонтан»

Тематический контроль: Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Тема № 42-43 Тема направлена на укрепления мышц ног.

Практическая работа: Подводная разминка «Бригитта», Игра «Щука», Упражнения «Морские фигуры»

Тематический контроль: в игровой форме

Тема № 44 — 46

Практическая работа: Упражнения: «Сядь и встань», Игра «Лодочка», «Тонущий мячик»

Тематический контроль: Упражнения в паре «на буксире».

Тема № 47-48

Тема направлена на закрепления пройденных упражнений с руками в воде.

Практическая работа: Различные виды движения, игры «Белые медведи», «Веселые медузы»

Тематический контроль: Подныривание под гимнастическую палку.

Тема № 49-50

Тема направлена на закрепления пройденных упражнений с ногами в воде.

Практическая работа: Комплекс «Веселые утята», «Щука», «Медуза», Свободное плавание.

Тематический контроль: Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Тема № 51-52

Тема направлена на имитацию работы рук как при плавании кролем.

Практическая работа: Игра «Белый медведи», упражнения «Улитка»

Тематический контроль: Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

Тема № 53-54

Тема направлена на ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Практическая работа: релаксационные упражнения, игры, «Морские котики», Упражнения «Звездочка»

Тематический контроль: в соревновательной форме.

Тема № 55

Тема направлена на сохранения равновесия в воде при плавании у подвижной опоры.

Практическая работа: Игровое упражнения «Тюлень» Упражнение «Звездочка» на спине, скольжение на груди с опорой на доску.

Тематический контроль: Проплавание «под мостом»

Тема № 56

Тема направлена на закрепления пройденного материала.

Практическая работа: комплекс «Аквабилдинг» Игра «Попади в цель»,

Тематический контроль: передвижения с вращением рук в различных направлениях.

Тема № 57

Тема направлена на решения ошибок при выполнении движения в воде.

Практическая работа: Скольжения на груди и спине, упражнения «Морская звезда».

Тематический контроль: Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

Тема № 58-61

Тема направлена на развития координации в воде.

Практическая работа: Игра «Чья черепаха быстрее плышет», комплекс «Аквабилдинг».

Тематический контроль: в игровой форме

Тема № 62

Тема направлена на повторения и закрепления движений при скольжении на груди.

Практическая работа: Различные виды ходьбы, упражнение «Морской конек»

Тематический контроль: Продвижение с плавательной доской с работой ног и т.п.

Тема № 63

Тема направлена на улучшения результатов при плавании кролем.

Практическая работа: Упражнения «Лягушка квакушка», подвижная разминка «Бригитта»

Тематический контроль: Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

Тема № 64

Тема направлена на плавание без поддерживающих средств.

Практическая работа: Игра «Фонтан», «Тонущий мячик», динамические упражнения «Медуза»

Тематический контроль: игровой форме

Тема № 65

Тема направлена на выполнения упражнений с постоянным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук и ног.

Практическая работа: релаксационные упражнения, различные виды ходьбы, подвижная разминка «Бригитта», Игра «Дельфин»

Тематический контроль: Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.

Тема № 66

Тема направлена на погружения в воду с головой и равномерное дыхание.

Практическая работа: упражнения для разминки, игра «Какой рак доползет быстрее?», «Жучок паучок», «Поймай рыбку» подвижная игра «Берегись крокодила»

Тематический контроль: Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

Тема №67

Тема направлена на выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением условий.

Практическая работа: Различные виды ходьбы, комплекс «Веселые утята», скольжения на груди и спине.

Тематический контроль: Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Тема № 68

Тема направлена на выполнения гребковых движений в воде с сочетанием работы ног.

Практическая работа: Игра «Море волнуется», «Жучок паучок», игровое упражнения «Тюлень»

Тематический контроль: игровой форме

Тема № 69

Тема направлена на выполнения упражнений с задержкой дыхания с координацией движения, действия согласованно по сигналу.

Практическая работа: Игра «Щука», плавание кролем на груди без выноса из воды.

Тематический контроль: соревнования

Тема № 70-71 «Закрепление приобретенных навыков»

Тема направлена на итог изученного материала.

Практическая работа: игры, соревнования.

Тематический контроль: игровой форме.

Тема № 72

Открытая образовательная деятельность

Учебно-тематический план образовательной деятельности с детьми 6 — 7(8) лет

№	Тема	Кол-во часов		
		Практ.	Теория	Всего
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	2
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	5		5
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	4		4
4.	Плавание за счет движения рук	3		3
5.	Плавание с предметами	3		3
6.	Освоение плавания на боку	6		6
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	7		7

8.	Нырание в длину	5		5
9.	Совершенствовать движение ногами нырянии в глубину	5		5
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	5		5
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.	4		4
12.	Повороты тела в воде	4		4
13.	Совершенствование задержки дыхания	4		4
14.	Совершенствование плавания на груди	4		4
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1
16.	Транспортировка предмета	4		4
17.	Закрепление пройденного материала	5		5
18.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	70	2	72

Содержание образовательной деятельности с детьми 6 — 7 (8) лет

Тема №1-4

Тема направлена на знакомство с правилами поведения в бассейне, а так же техникой безопасности, повторение пройденного материала в старшей группе.

Практическая работа: игра: отгадай, что неправильно сделала Маша в бассейне, игра «Отгадай что я показываю», игра «Отгадай что я показываю», «Расскажи ошибки»

Тематический контроль: 5 контрольных вопросов о технике безопасности в каждом из помещений бассейна

Тема № 5-7

Тема направлена на ориентирование в воде.

Практическая работа: разная длина шагов в бассейне, передвижение вдоль, поперек и по диагонали

Тематический контроль: каждый показывает направление, заданное педагогом

Тема № 8 - 12

Тема направлена на правильное дыхание во время плавания

Практическая работа: игра «мыльные пузыри», «плюх», «пузырики»

Тематический контроль: игра «кто больше всех сделает пузырей»

Тема № 13 -15

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: игра «бомбочка», «медуза»

Тематический контроль: игра «держиcь на воде»

Тема №16 — 19

Тема направлена на чувcтвование cвоего тела в воде

Практическая работа: игра «бомбочка», «медуза», «расслабление»

Тематический контроль: самостоятельное придумывание игры, «кто быстрее соберет игрушки»

Тема № 20 — 25

Тема направлена на чувcтвование cвоего тела в воде

Практическая работа: расслабить тело на воде

Тематический контроль: умение лежать и не погружаться в воду

Тема № 26 — 31

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: умение скользить по воде

Тематический контроль: кто дальше проскользит

Тема № 32 - 42

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (на суше)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема № 43 - 46

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: игра «выстрел», «лодочка»

Тематический контроль: игра с соревновательным моментом «кто быстрее»

Тема № 47 — 71

Тема направлена на закрепление приобретенных навыков

Практическая работа: любимые игры

Тематический контроль: игра с соревновательным моментом

Тема № 72

Открытая образовательная деятельность

1.4. Планируемые результаты освоения программы

4-5 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;

- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».

5-6 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног - способом кроль, рук — брасс;
- получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- расширит представление о стилях плавания — кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

6-7 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;

- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способами: кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине;
- получит навыки прикладного плавания, подводного плавания;
- будет обучен плаванию в ластах;
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- научится самостоятельно выполнять задания.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Практ.	Теория	Всего
Сентябрь (2)				
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	7	1	9
2	Выдох в воду. Игры, с использованием выдоха в воду	1	1	
Октябрь (3)				
3	Выдох в воду. Игры, с использованием выдоха в воду	2		8
4	Погружение в воду	3		
5	Упражнение на всплытие	3		
Ноябрь (2)				
6	Лежание на груди	3		8
7	Лежание на спине	5		
Декабрь (2)				
8	Лежание на спине	1		8
9	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	7		
Январь (2)				
10	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	5		8

	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	3		
	Февраль (3)			
11	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		8
12	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	5		
13	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	1		
	Март (2)			
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	5		8
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	3		
	Апрель (2)			
16	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	3		8
17	Отработка движений ног в воде	5		
	Май (2)			
18	Закрепление пройденного материала	6		7
19	Итоговое занятие	1		
	Итого:	71	1	72

Второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Практ.	Теория	Всего
	Сентябрь (3)			
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	8
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	4	1	
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		
	Октябрь (3)			
4.	Скольжение на спине с движением рук	3		8
5.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	3		
6.	Движение ног, опираясь на руки	2		

Ноябрь (3)				
7.	Движение ног, опираясь на руки	1		8
8.	Движение ног, лежа на груди с опорой	6		
9	Движение ног, лежа на спине	1		
Декабрь (2)				
10.	Движение ног, лежа на спине	6		8
11.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		
Январь (2)				
12.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	3		8
13.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	5		
Февраль (2)				
14	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	5		8
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	3		
Март (3)				
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		8
17	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	4		
18	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	3		
Апрель (4)				
19	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	1		8
20	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	4		
21	Выполнение упражнений с выдохом поворота головы.	1		
22	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		
Май (3)				

23	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		8
24	Закрепление пройденного материала	5		
25	Итоговое занятие	1		

Третий год обучения

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

14	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	4		8
15	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	4		
Март (2)				
16	Повороты тела в воде	4		8
17	Совершенствование задержки дыхания	4		
Апрель (3)				
18	Совершенствование плавания на груди	4		8
19	Совершенствование плавания на спине	1		
20	Транспортировка предмета	3		
Май (3)				
21	Транспортировка предмета	1		7
22	Закрепление пройденного материала	5		
23	Итоговое занятие	i		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Аквапояса.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Нудлсы (палки для плавания).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Колобашки
11. Поплавки цветные (флажки)
12. Секундомер.
13. Судейский свисток

Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

Информационно-методическое обеспечение программы

1. Плакат:
 - «Правила поведения на воде»,
 - «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
5. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. Методическая литература:

2.3. Формы аттестации

- творческие задания;
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- соревнования;
- наблюдение.

2.4. Оценочные материалы

При реализации программы осуществляется оценка развития детей в рамках мониторинга. Мониторинг проводится 2 раза в год. Сроки проведения мониторинга: сентябрь, май.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Возрастная группа	Задача
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

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

Средний возраст

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

Старший возраст

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

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

Подготовительный к школе возраст

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

1 - правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

2 - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

3 - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2.5. Методические материалы

Принципы обучения:

- принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей);
- принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности);
- принцип наглядности.

Методы обучения:

- словесный, наглядный, практический;
- показ, разучивание, имитация упражнений.
- эстафеты, конкурсы.

Форма обучения: групповая.

Здоровье сберегающие технологии:

- помощь в прохождении адаптации детей,
- элементы прикладного плавания (беседа, досуг)

Информационный материал: памятки, буклеты, сценарии праздника.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. — М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. — 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. — М.: Айрис Пресс, 2003 г. 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. — 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. — М.: Просвещение, 1985. — 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Ки. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей.— М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. — М.: ТЦ Сфера, 2012 г. — 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. — М.: Обруч, 2010 г. — 208 с.

Для родителей и детей:

- 11-Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. — М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
- 12-Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 13- Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада/Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с