

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 46 комбинированного вида»  
юридический адрес: 624440, Свердловская область, г.Красноурьинск, ул. Чапаева, 18  
фактический адрес: 624440, Свердловская область, г.Красноурьинск, ул. Чапаева, 18  
электронный адрес: [mdou-46@mail.ru](mailto:mdou-46@mail.ru)  
тел. 8(34384)6-54-35

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «18» августа



УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

№ 67-О от «28» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ (ПЛАВАНИЕ)**

**«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Срок реализации: 3 года

Составители:

старший воспитатель Бессмертная Т.В.  
высшая квалификационная категория

го Красноурьинск

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1.Актуальность программы
  - 1.2.Отличительные особенности (новизна) программы
  - 1.3.Адресат программы
  - 1.4.Объём и сроки реализации программы
  - 1.5.Цель и задачи программы
  - 1.6.Условия реализации программы
  - 1.7.Планируемые результаты
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
  - 4.1.Рабочая программа (младшая группа)
    - 4.1.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей
    - 4.1.2. Задачи обучения
    - 4.1.3. Планируемые результаты
    - 4.1.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
  - 4.2.Рабочая программа (средняя группа)
    - 4.2.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей
    - 4.2.2. Задачи обучения
    - 4.2.3. Планируемые результаты
    - 4.2.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
  - 4.3.Рабочая программа (старшая группа)
    - 4.3.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей
    - 4.3.2. Задачи обучения
    - 4.3.3. Планируемые результаты
    - 4.3.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
  - 4.4.Рабочая программа (подготовительная группа)
    - 4.4.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей
    - 4.4.2. Задачи обучения
    - 4.4.3. Планируемые результаты
    - 4.4.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
5. Оценочные и методические материалы
  - 5.1.Педагогические технологии
  - 5.2.Принципы и подходы
  - 5.3.Методическое обеспечение программы
  - 5.4.Организация и формы взаимодействия с родителями учащихся
  - 5.5.Список литературы
  - 5.6.Система педагогической диагностики достижений учащимися планируемых результатов
  - 5.7.Карта программных требований по плаванию

## 1. Пояснительная записка

<b>1.1.Актуальность программы</b>	<p>Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни - детства. Тем не менее, существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, - это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно-двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития. Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентации подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.</p> <p>Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.</p> <p>У детей младшего и среднего дошкольного возраста активно развивается позвоночник. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить часто встречающийся диагноз «плоскостопие».</p> <p>Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.</p> <p>В результате преодоления нагрузок, которым детский организм подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.</p> <p>Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. Только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.</p>
-----------------------------------	--

	<p>В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.</p> <p>Температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.</p> <p>Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.</p> <p>Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.</p> <p>Все вышесказанное особенно актуально в условиях детского сада комбинированного вида, в котором имеются группы оздоровительной, компенсирующей (речевой) и общеразвивающей направленности.</p>
<p><b>1.2.Отличительные особенности (новизна) программы</b></p>	<p>Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155;</li> <li>• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13), утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26;</li> <li>• СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны.</li> </ul>

	<p>Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»</p> <p>В качестве базовой программы обучения плаванию использована методика Т. И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и родителей. М.: "Просвещение", 1991), в которой основной формой обучения детей дошкольного возраста является игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Кроме этого, использовалась «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменовой А.А., Столмаковой Т.В. (СПб, Издательство «Детство-Пресс, 2011 год).</p>
<p><b>1.3.Адресат программы</b></p>	<p>Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванием.</p>
<p><b>1.4.Объём и сроки реализации программы</b></p>	<p>Программа рассчитана на 1 год обучения для детей дошкольного возраста в каждой возрастной группе.</p> <p>Занятия продолжительностью от 15 до 30 минут проводятся с октября по май по подгруппам. Количество занятий: в неделю – 1; в месяц – 4; в год – 29; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.</p>
<p><b>1.5.Цель и задачи программы</b></p>	<p><b>Цель:</b></p> <p>Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сохранять и укреплять здоровье учащихся;</li> <li>➤ Способствовать Гармоничному психофизическому развитию;</li> <li>➤ Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата;</li> <li>➤ Формировать правильную осанку;</li> <li>➤ Повышать работоспособность организма;</li> <li>➤ Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.</li> </ul> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Обучать учащихся уверенно и безбоязненно держаться на воде;</li> <li>➤ Формировать двигательные умения и навыки, навыки плавания;</li> <li>➤ Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;</li> <li>➤ Формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Развивать умение владеть своим телом в непривычной среде.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);</li> <li>➤ Развивать потребность в дальнейших занятиях плаванием</li> <li>➤ Формировать осознанность двигательных действий;</li> <li>➤ Развивать внимание, мышление, память;</li> <li>➤ Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Воспитывать бережного отношения к своему здоровью;</li> <li>➤ Воспитывать навыки личной гигиены;</li> <li>➤ Формировать положительное отношение к плаванию, как виду спорта</li> <li>➤ Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство собственного достоинства;</li> </ul>
<p><b>1.6. Условия реализации программы</b></p>	<p>Занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Возрастные группы делятся на подгруппы.</p> <p>При этом необходимо учитывать уровень владения навыками детей. Целесообразно проводить занятия с детьми различного уровня подготовки с целью наглядного примера того или иного упражнения в воде (Посмотри, как это умеет Петя). При формулировке задач и подборе конкретных упражнений очень важно учитывать индивидуальные и психологические особенности того или иного ребенка.</p> <p>Также следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом на суше, там же подводятся и итоги занятия. Обязательно проводится табелирование детей.</p> <p>Перед каждым занятием медик (воспитатель) и инструктор по плаванию осматривают детей и ведут контроль за самочувствием каждого ребёнка.</p> <p><b>Структура занятий</b> традиционная и состоит из 3-х частей - вводной (подготовительной), основной, заключительной частей. Подготовительная часть занятия проводится на суше или частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.</p> <p><b>Вводная (подготовительная часть).</b> Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.</p> <p><b>Основная часть.</b> Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.</p>

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Для детей младшего возраста используется неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что позволяет быстрее преодолеть водобоязнь.

На первых занятиях дети знакомятся с правилами поведения в бассейне.

#### **Форма проведения занятий**

На занятиях по плаванию, дети делятся на подгруппы. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- Показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- Оформление фотовыставок в течение года;
- Проведение итоговой диагностики.

#### **Оборудование и инвентарь для зоны «сухого» плавания**

- Ковер для занятия на суше.
- «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, реечками, «следами» и т.д.
- Обходные массажные дорожки.
- Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
- Гимнастические палки.
- Обручи.
- Массажные палочки.
- Резиновые мячи разного размера.
- Наглядные пособия, карточки-схемы.
- Часы, таймер.
- Магнитофон.
- Термометр.

#### **Оборудование и инвентарь для бассейна**

- Разделительная дорожка «Крокодил».
- Пластмассовый шест длиной 2—2,5 м.
- Пластмассовые дельфины (пластмассовые доски).
- Термометр комнатный.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Термометр для воды.</li> <li>• Судейский свисток.</li> <li>• Магнитофон.</li> <li>• Корзины или сетки для мячей, игрушек.</li> <li>• Удочка с осой на конце лески.</li> <li>• Плавательные доски разных размеров и форм.</li> <li>• Резиновые надувные круги.</li> <li>• Надувные манжеты или нарукавники.</li> <li>• Очки для плавания.</li> <li>• Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, паром и т.д.).</li> <li>• Тонущие игрушки, предметы (кольца, фигурки животных, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).</li> <li>• Надувные резиновые мячи разных размеров, массажные мячи.</li> <li>• Небольшие пластмассовые мячи.</li> <li>• Наглядные пособия, карточки-схемы</li> </ul>
<p><b>1.7.Планируемые результаты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;</li> <li>• Расширение адаптивных возможностей детского организма;</li> <li>• Повышение показателей физического развития детей;</li> <li>• Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;</li> <li>• Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.</li> <li>• Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;</li> <li>• Формирование нравственно-волевых качеств.</li> </ul>

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Возрастные группы и количество занятий				Формы контроля	
			Младшая группа	Средняя Группа	Старшая группа		Подготовительная группа
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет		6-7 лет
1.	Ознакомительное		1	1	1	1	Опрос
2.	Обучающее		25	24	24	24	Совместное обсуждение результатов
3.	Контрольное		2	2	2	2	диагностика
4.	Итоговое занятие		1	2	2	2	Открытое занятие
5.	ИТОГО		29	29	29	29	

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2019	15.05.2019	29 недель	29 часов	1 раз в неделю по графику

Продолжительность учебной недели: 5 дней (с понедельника по пятницу).

Продолжительность учебного занятия:

Возрастная группа	Возраст учащихся	Длительность учебного занятия	Количество учебных занятий		
			в неделю	в месяц	в год
Младшая группа	3–4 года	не более 15 мин.	1	4	29
Средняя группа	4–5 лет	не более 20 мин.	1	4	29
Старшая группа	5–6 лет	не более 25 мин.	1	4	29
Подготовительная группа	6–7 лет	не более 30 мин.	1	4	29

Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья, но не превышает требований, указанных в Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13).

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Рабочая программа (младшая группа)

#### 4.1.1. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей раннего возраста (3 – 4 года)

3 года – один из самых трудных детских возрастов. Вступая в этот возрастной период, ребёнок вдруг превращается в капризного и истеричного негативиста, отличается боевитостью и ловкостью. Нельзя в этом возрасте наращивать физическую силу, нельзя закаливать волю ребёнка.

В физическом развитии на первое место выходит ловкость и координация движений, а путь к этому – игры. Игра отвечает не только физическому развитию, но и всему смыслу этого возраста, его мышлению. Тип мышления ребенка 3-х лет можно назвать интуитивным. Ребенку свойственна неуправляемая боевитость и задиристость.

3-х-летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударить мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Ребенку в этом возрасте трудно поворачивать и вращать запястье, поэтому он заменяет эти движения движениями всей руки от плеча. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку преподавателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Это самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание.

Ведущей познавательной функцией, в этом возрасте, является восприятие. Оно создает фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, внимания, воображения.

Важнейшими психическими новообразованиями этого возраста являются возникновение речи и наглядно-действенное мышление. В три-четыре года ребенок, пусть несовершенно, пытается анализировать то, что видит вокруг себя; сравнивает предметы друг с другом и выводит заключение об их взаимозависимостях. В быту и на занятиях, в результате наблюдений за окружающим, сопровождаемым объяснениями взрослого, дети постепенно получают элементарное представление о природе и быте людей.

#### **4.1.2. Задачи обучения**

- Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- Обучить различным видам передвижения в воде.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
- Формировать навыки личной гигиены.
- Воспитывать самостоятельность.

#### **4.1.3. Планируемые результаты**

- Ходить и бегать в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегать и догонять взрослого, с разбега падать в воду.
- Передвигаться по дну на руках, выпрямив ноги вперед («крокодил»), назад («рак»), боком вправо и влево («краб»).
- Погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Доставать игрушки со дна.
- Делать выдох в воду.

#### **4.1.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения**

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова появиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

В младших группах обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого, либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

В младшем возрасте детям также предлагаются игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде такие как: «Карусели», «Солнышко и дождик», «Рыбки резвятся» и игры для приобретения навыков погружения в воду: «Весы», «Насос», «Оса», «Домик утки», «Пузыри» и др.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> <li>2. Познакомить детей с помещением бассейна, душем, раздевалкой.</li> </ol>
3.	Занятия № 2-5	Последовательность раздевания и одевания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне.</li> <li>2. Формировать умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.</li> <li>3. Ознакомить со свойствами воды.</li> <li>4. Обучить легкому, свободному передвижению в воде.</li> </ol>
5.	Занятия № 6-10	Как плавают рыбы и животные.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызывать чувство радости от действий в воде.</li> <li>2. Приучить детей не бояться брызг.</li> <li>3. Научить внимательно слушать и выполнять команды преподавателя.</li> <li>4. Приучать принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, ходить в таком положении.</li> </ol>
5.	Занятия № 11-14	Знакомство с поддерживающими средствами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить погружению лица в воду.</li> <li>2. Обучить выдоху в воду.</li> <li>3. Обучить попеременным движениям ног как при плавании способом кроль (на суше и в воде).</li> <li>4. Обучить лежанию с надувным кругом и нарукавниками.</li> </ol>
5.	Контрольное №15		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять пройденный материал</li> </ol>
2.	Занятия № 16-20	Польза воды	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать погружать лицо в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</li> <li>2. Погружение под воду с головой, с задержкой дыхания</li> <li>3. Научить погружаться в воду с головой и задерживать дыхание</li> <li>4. Закреплять умение лежанию с надувным кругом и нарукавниками</li> </ol>
5.	Занятия № 21-25	Как двигаются морские животные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.</li> </ol>

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
			<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Обучить скольжению с надувным кругом и нарукавниками.</li> <li>3. Обучение технике погружения и всплытия (выполнение упражнения «звездочка»),</li> <li>4. Обучение технике погружения и всплытия (выполнение упражнения «медуза»),</li> <li>5. Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом «кроль»</li> </ul>
6.	Занятия № 26-29		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение погружаться в воду с головой и задерживать дыхание.</li> <li>2. Закреплять умение выполнять погружения и всплытия (выполнение упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка»),</li> <li>3. Изучение движений ног способом кроль на груди, спине</li> <li>4. Подготовка и сдача норм первого. Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду</li> </ul>
5.	Итоговое занятие		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Научить передвижению по дну на руках.</li> <li>2. Укреплять умение самостоятельно передвигаться в воде.</li> </ul>

## **4.2. Рабочая программа (средняя группа)**

### **4.2.1. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей раннего возраста (4-5 лет)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм мытья, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

К 5 годам у детей возрастает интерес и потребность в общении, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Совершенствуется умение пользоваться установленными формами вежливого обращения.

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Ребенок начинает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, соблюдать правила игры и т. п.) - проявление произвольности.

Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

В речевом развитии детей 4-5 лет улучшается произношение звуков (кроме сонорных) и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

### **4.2.2. Задачи обучения**

- Обучить самостоятельно, горизонтально лежанию на груди и на спине течение 2-4 секунд.
- Обучить многочисленным выдохам в воду.
- Обучить скольжению на груди и на спине
- Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Воспитать организованность и дисциплинированность в группе.

#### 4.2.3. Планируемые результаты

- Свободно лежит на воде на груди и спине в течение 2-4 секунд, держась за руки взрослого или плавательную доску. («Медуза», «Поплавок»).
- Скольжение на груди на расстоянии 1-2 м.
- Попеременные движения ногами вверх и вниз, сидя в воде, лежа с неподвижной опорой в руках.
- Многократные выдохи в воду (3-5 раз) («Булькание», «Пускание пузыря»).
- Ходьба и бег в воде в полуприседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.
- На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть плашмя, на бок или спину в воду.
- Подныривает под плавающие предметы (палку, обруч, круг).

#### 4.2.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток).

Состав игровых упражнений в средней группе определяется исходя из следующих предпосылок:

1. Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения (в ходе каждого занятия используется игра «Поезд в тоннель»)

2. Не рекомендуется выполнять движения ногами у опоры, так как ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3. 4-5-летние дети воспринимают показ и выслушивают пояснение заданий, находясь на суше, а потом выполняют их в воде. Этот методический прием начинает приобретать главенствующее значение. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как пребывание в воде возбуждает детей, их внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь в воде без движений во время объяснений, дети быстро охлаждаются.

Для получения представления о плавучести тела и действии подъемной силы предлагается использовать упражнения «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка». Вместе с тем дети учатся ходить по дну бассейна, принимая горизонтальное положение тела, как «крокодильчики». Затем задание усложняется и для отработки дыхания ребятам предлагается дуть на мячик в процессе ходьбы по дну на руках: дети чередуют короткий вдох и медленный выдох. Для освоения передвижений в воде и погружения в воду используются игры «Водолазы», «Баскетбол», «Нырны в обруч», «Смелые ребята», «Насос».

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
2.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне,	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4.	Занятия № 2-5	Последовательность раздевания и одевания	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
			воду (через рот, нос). 3. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела с недвижимой опорой.
6.	Занятия № 6-10	Знакомство со способом плавания кролем, его историей.	1. Способствовать навыку погружения и всплытия. 2. Формировать навык лежания на воде с подвижной опорой (нудл, доска). 3. Обучить скольжению на груди. 4. Обучить плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди. 5. Обучить движениям рук как при плавании кролем на груди и спине.
6.	Занятия № 11-14		1. Обучить скольжению на груди в согласовании с движениями ног способом кроль. 2. Обучить скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 4. Совершенствовать изученные навыки.
6.	Контрольное №15		Закреплять пройденный материал
3.	Занятия № 16-20	О качествах необходимых спортсменам-пловцам - Формировать знания о важности физических и психических качеств т.к.: выносливость, целеустремленность, упорство, в жизни спортсменов.	1.Упражнять в умении задерживать дыхание под водой 2.Продолжать упражнять в движении ног способом «Кроль» на груди 3.Пробовать делать скольжение на спине с поддержкой
6.	Занятия № 21-25		1.Укрепить умение скольжению на груди в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Научить нахождению предметов с открыванием глаз в воде 3.Выработка навыка лежания на воде (на спине и на груди)
7.	Занятия № 26-29		1. Продолжать обучать умению лежать на воде. 2. Укреплять умение делать скольжение на спине с поддержкой 3. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
6.	Итоговое занятие		Сдача норм второго этапа обучения

### **4.3. Рабочая программа (старшая группа)**

#### **4.3.1. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей раннего возраста (5-6 лет)**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь: дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

В познавательной деятельности продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. К 6-ти годам дети легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти предметов разных по величине. Однако дошкольники испытывают трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. 5-6 лет - это возраст творческого воображения. Дети самостоятельно могут сочинить оригинальные правдоподобные истории. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

#### **4.3.2. Задачи обучения**

- Закрепить навык скольжения на груди.
- Обучить навыку скольжения на спине.
- Обучить согласованной работе ног и рук при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Совершенствовать работу ног при плавании способом кроль на груди и на спине без опоры.
- Способствовать развитию силовых возможностей.
- Воспитывать организованность в группе.

### 4.3.3. Планируемые результаты

- Всплывает и лежит на спине.
- Выполняет скольжение на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.
- Плавает с подвижной опорой (кругом, доской), выполняя движения ногами стилем «кроль».
- Плавает кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.
- Выполняет многократные выдохи в воду.
- Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.

### 4.3.5. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Раньше можно переходить к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине.

Для обучения детей умению контролировать и анализировать собственные движения используется образ лодки, плывущей «от берега до берега». При этом задаются следующие вопросы:

Какая лодка будет плыть быстрее – равномерно плывущая или раскачивающаяся с боку на бок?

Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? Весла! А какие – прямые или сломанные? Прямые!

Что еще нужно лодке, кроме весел? Мотор! Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик (Работаем только носочками).

Что еще может понадобиться в пути? Бензин! (Набираем больше воздуха).

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. Примером такого упражнения может служить игра «Сосчитай до десяти», когда дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и считают до пяти, затем задание усложняется и счет идет до десяти. То же самое проделывают в воде, опуская голову и считая про себя.

Затем педагог показывает, как сочетать правильное дыхание с движениями при том или ином способе плавания. Например, при плавании кролем на спине целесообразнее вдох делать ртом, а выдох носом, чтобы дети не боялись попадания воды в нос. К разучиванию движений рук в сочетании с дыханием приступают в положении стоя в воде, нагнувшись вперед.

Попытки сочетать плавательные движения с дыханием могут долго не удаваться дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к движениям нарушает координацию, ведет к грубым ошибкам. Поэтому можно разрешать детям плавать с задержкой дыхания на вдохе длительное время. Это упрощенная форма способа плавания, построенная на технически правильной основе.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
3.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне	1. Вспомнить основные упражнения предыдущего года обучения
5.	Занятия № 2-5	Напомнить о способе плавания кролем	1. Учить детей открывать глаза в воде 2. Обучить плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 3. Обучить плаванию кролем на груди при задержанном дыхании. 4. Отработать навык скольжения на груди, спине.
7.	Занятия № 6-10	Знакомство со способом плавания, брасом его историей.	1. Обучить плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 2. Обучить плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 3. Закрепить пройденный материал
7.	Занятия № 11-14	Знакомство с историей спортсменов-пловцов, их наградах в спорте.	1. Познакомить с плаванием при помощи движений рук способом брасс на задержке дыхания. 2. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль). 3. Совершенствовать изученные навыки
7.	Контрольное №15		1. Закреплять пройденный материал
4.	Занятия № 16-20	Формировать представления	1. Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди 2. Работа ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской 3. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине
7.	Занятия № 21-25		1. Закрепить умение задерживать дыхание под водой при нырянии 2. Обучение технике плавания брассом 3. Обучить умению движений ног при плавании способом «кроль на груди» с предметами 4. Обучение работе рук при плавании способом кроль на груди

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
8.	Занятия № 26-28		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить умение дышать рот в выполнении скольжения способом «Кроль на груди»</li> <li>2. Закрепить умение дышать рот в выполнении скольжения способом «Кроль на груди»</li> <li>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль).</li> <li>4. Подготовка к сдаче норм обучения плаванию</li> </ol>
7.	Итоговое занятие № 29		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача норм обучения плаванию</li> </ol>

#### **4.4. Рабочая программа (подготовительная группа)**

##### **4.4.1. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей раннего возраста (6-7 лет)**

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме.

В сюжетно-ролевых играх дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем (например, ребенок обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама). Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков.

Происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического общения старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи - монолог.

У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы

словесно-логического мышления. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Внимание становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим отношениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

#### **4.4.2. Задачи обучения**

- Закрепить навыки работы ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Совершенствовать технику плавания различными способами (иметь представление о правильной технике плавания способом кроль и брасс).
- Способствовать закаливанию детей.
- Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

#### **4.4.3. Планируемые результаты**

- Умеет скользить на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.
- Имеет представления о таких способах плавания как кроль и брасс.
- Выполняет поперечные движения руками (без выноса рук из воды – как при плавании брассом) в сочетании с работой ног при плавании способом кроль.
- Плавает кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.
- Технически правильно плавает при помощи ног способом кроль на груди, задерживая дыхание.
- Осваивает способ «брасс».
- Может выполнять вдохи, затем выдохи в воду до 10 раз подряд.
- Может погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.

#### **5.4.6. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения**

Наиболее сложные и новые упражнения педагог показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник – могу и я).

Естественно, что в начале обучения дети могут допускать ошибки. Чаще всего это зависит от недостаточной общей физической и координационной подготовленности дошкольников. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности многим ребятам даже старшего дошкольного возраста с трудом даются четкие движения в воде. Не надо требовать от них большой точности в технике плавания. Это возможно лишь в результате упорного труда в течение нескольких лет. Грубые нарушения в плавании нужно последовательно исправлять.

При обучении плаванию детей подготовительных групп необходимо давать им возможность пробовать плавать всеми способами – кролем на груди, кролем на спине, брассом. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Можно позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

В данной возрастной группе эффективно использовать всевозможные игры-эстафеты, такие как «Резвый мячик», «Караси и карпы», «Байдарки» и др. При овладении техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
4.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне	1. Вспомнить основные упражнения предыдущего года обучения
6.	Занятия № 2-5	Формировать знания об основных отличиях плавания способами брасс и кроль	1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Познакомить с плаванием на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). 3. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине. 4. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль)
8.	Занятия № 6-10	Знакомство со способом плавания , баттерфляй его историей.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2. Обучение плаванию способом брасс 3. Закреплять и совершенствовать технику изученных способов плавания
8.	Занятия № 11-14	Знакомство с историей спортсменов-пловцов, их наградах в спорте.	1. Обучать плаванию под водой. 2. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Закреплять и совершенствовать технику изученных способов плавания
8.	Контрольное №15		1. Закреплять пройденный материал
5.	Занятия № 16-20	Формировать представления о функциях движения в воде (зависимость между усиленными гребками и скоростью, повороте тела и	1. Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди 2. Работа ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской 3. Обучить выполнению упражнения стрелочка 4. Обучение движению ног способом «брасс»

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
		направлении)	
8.	Занятия № 21-25	Формирование представлений об олимпийском движении, о соревнованиях по плаванию.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение входа и выхода в воду с поворотом головы под гребущую руку</li> <li>2. Совершенствовать умение движений ног при плавании способом «кроль на спине, на груди»</li> <li>3. Продолжить обучать плаванию под водой.</li> <li>4. Обучение плаванию способом «брасс»</li> </ol>
9.	Занятия № 26-28		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить умение выполнять упражнение стрелочка</li> <li>2. Закрепить умение владеть приемами самопомощи и помощи тонущему.</li> <li>3. Обучение плаванию способом «брасс»</li> <li>4. Обучение плаванию способом «кроль»</li> <li>5. Подготовка и сдача норм обучения плаванию.</li> </ol>
8.	Итоговое занятие №29		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача норм обучения плаванию</li> </ol>

## 5. Оценочные и методические материалы (учебно-методический комплекс)

### 5.1. Педагогические технологии

На занятиях применяются следующие технологии:

- игровые,
- здоровьесберегающие,
- личностноориентированные,
- экспериментирование,
- ИКТ,
- Мимио-проект.

### 5.2. Принципы и подходы к формированию программы

- Обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников;
- Принцип индивидуализации, учёта возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребёнка;
- Принцип признания каждого ребёнка полноправным участником образовательного процесса;
- Принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребёнка;
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Принцип сотрудничества с семьями воспитанников.
- Систематичность: занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, т.к. 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: основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию становится 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.
- В построении развивающего пространства бассейна учитывается принцип интеграции различных по содержанию видов деятельности:

✓  
Познавательное развитие: развитие памяти, внимания, воображения, любознательности и творческой активности; формирование представлений о себе, объектах окружающего и водного мира, знаний о способах плавания, водных видах спорта; знакомство со свойствами воды, формирование гигиенических навыков.

✓  
Речевое развитие: активное использование игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок, загадок; сюжетные занятия на темы прочитанных сказок.

- ✓ Художественно-эстетическое развитие: использование музыкального сопровождения, элементов синхронного плавания; применение всевозможных игровых технологий.
- ✓ Физическое развитие: развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными плавательными движениями, умение самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания), формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, укрепление физического и психического здоровья детей.
- ✓ Социально-коммуникативное развитие: развитие волевых качеств личности ребенка (уверенности в себя, настойчивости, смелости, целеустремленности), решение задач по формированию бережного отношения к своему здоровью, усвоению норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками (сюжетно-ролевые игры, различные соревнования и эстафеты, досуги и развлечения на воде); формирование основ безопасного поведения в быту, природе, на водоемах и т.д.

### 5.3.Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы Занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал, в том числе ЭОР	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие Занятия № 2-5 Занятия № 6-10 Занятия № 11-14 Контрольное №15 Занятия № 16-20 Занятия № 21-25 Занятия № 26-28 Итоговое занятие	НОД 1-2 раза в неделю в каждой Возрастной группе.  В том числе:  Праздники: «В поисках острова сокровищ», «День Нептуна».  Тематические досуги: «Вода, вода – кругом вода», «По дороге в детский сад (по правилам Дорожного движения)» и др.	Занятие состоит из 3-х частей. Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение. <b>Подготовительная часть.</b> Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми. <b>Основная часть.</b> Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет. <b>Заключительная часть.</b> Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия. В группе раннего возраста и в	Ковер для занятия на суше. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, речками, «следами» и т.д. Обходные массажные дорожки. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху. Гимнастические палки. Обручи. Массажные палочки. Резиновые мячи разного размера. Разделительная дорожка «Крокодил». Пластмассовый шест длиной 2—2,5 м. Пластмассовые дельфины (пластмассовые доски). Корзины или сетки для мячей, игрушек. Удочка с осой на конце лески.	Магнитофон. Часы, таймер. Магнитофон. Термометр комнатный. Термометр для воды. Судейский свисток.	Показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;  Показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении; Оформление фотовыставок в течение года; Проведение итоговой диагностики.

		<p>младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недели не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Для детей раннего и младшего возраста используется неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что позволяет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях дети знакомятся с правилами поведения в бассейне.</p>	<p>Плавательные доски разных размеров и форм. Резиновые надувные круги. Надувные манжеты или нарукавники. Очки для плавания. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.). Тонущие игрушки, предметы (кольца, фигурки животных, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками). Надувные резиновые мячи разных размеров, массажные мячи. Небольшие пластмассовые мячи. Наглядные пособия, карточки-схемы.</p>		
--	--	--	--	--	--

#### 5.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся

Месяц	Формы работы	Темы	Группы
<b>Август</b>	Папки по организации и проведению занятий в бассейне, советы родителям	Разработка и оформление наглядного материала для родителей	Все группы
<b>Сентябрь</b>	Участие в родительских собраниях	«Организация занятий в бассейне ГБДОУ в новом учебном году»	Группы среднего, старшего, подготовительного возраста
	Папки по организации и проведению занятий в бассейне, советы родителям	Оформление наглядного материала для родителей	Все группы
<b>Октябрь</b>	Консультация для родителей (групповая)	«Первые шаги в освоении навыков плавания»	Группа раннего возраста, группы младшего возраста
<b>Ноябрь</b>	Анкетирование родителей	«Адаптация детей раннего и младшего возраста в бассейне дошкольного учреждения»	Группа раннего возраста, группы младшего возраста
<b>Декабрь</b>	Консультация для родителей (групповая)	«Плавание как метод закаливания и профилактики нарушений осанки у детей»	Группы среднего, старшего, подготовительного возраста
<b>Январь</b>	Индивидуальные беседы с родителями	«Трудности, возникающие у ребенка при обучении навыкам плавания»	Все группы
<b>Февраль</b>	Выставка детских рисунков	«Мы любим плавать и нырять»	Группы старшего и подготовительного возраста
<b>Март</b>	Индивидуальные беседы с родителями	«Совместная работа детского сада и семьи по закаливанию и обучению детей плаванию»	Группы среднего, старшего, подготовительного возраста
	Выставка фотографий	«Как рыбка в воде»	Группы среднего, старшего, подготовительного возраста
<b>Апрель</b>	Анкетирование	Отношение родителей к занятиям по плаванию	Группы среднего, старшего, подготовительного возраста
<b>Май</b>	Открытые занятия	Неделя открытых дверей бассейна детского сада	Группы среднего, старшего, подготовительного возраста

## 5.5.Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: Центр педагогического образования, 2014.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Кн.для учащихся.-М.: Просвещение, 1987.
3. Викулов А.Д, Плавание: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений / А.Д.Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
5. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Авт.-сост. Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
7. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю.Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012.
8. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения.- М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006. – 48 с., (Библиотечка тренера).
9. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004 (Серия «Здоровый малыш»).
10. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
11. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей: М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
13. Милюкова И.В. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова.- М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006
14. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-н/Д: Феникс, 2001.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающихся игр с водой и песком для дошкольников.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. – 64 с., ил.
16. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/Под ред. Н.В.Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011.
17. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю.Александрова. – Волгоград: Учитель. 2007.
18. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие/Коллектив авторов, под ред. Б.Б.Егорова. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
19. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет.сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.-М.: Просвещение, 1991.
20. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985.
21. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
22. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно - методическое пособие. – М. «Советский спорт», 2006.
23. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.

24. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
25. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
26. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В.Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011.
27. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г.Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
28. Уорнер, П. 150 развивающих игр для дошкольников/П.Уорнер; пер. с англ. Ж.А.Шлантайте. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.
29. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под.ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2011.

## 5.6. Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой. Педагогическая диагностика осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 3 показателям: высокий, средний и низкий. Показатель определяется по итогам тестирования 3-4 основных навыков в данной возрастной группе. Оценка техники выполнения движения производится в таблице и обозначается знаками «+» и «-».

«+» - если при выполнении упражнения нет ошибок или они незначительны; «-» - допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений;

ребенок не выполнил предложенного задания.

В соответствии с результатом тестирования можно определить следующие уровни:

- высокий: ребенок полностью и в полной мере выполняет все предложенные упражнения;
- средний: ребенок четко и правильно выполняет большую часть упражнений;
- низкий: ребенок выполняет некоторые упражнения из предложенных, самые простые.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: "Физическое развитие".	Методы: наблюдение, тестирование. Формы проведения: - фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине) - индивидуальный (погружение, выдох в воду, ориентирование под водой)	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

## 5.7.Карта программных требований по плаванию

		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная Группа
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ходьба		Ходить по одному, группой, в заданном направлении до условного места, на носках, по кругу, ходьба «крокодильчикам и», руки в упоре лежа на животе, ноги вытянуты назад.	Ходьба в полуприседе на глубине по пояс. Ходьба, высоко поднимая бедро, как цирковая лошадка	На руках по дну бассейна: с мячами, зажатыми стопами ног. «винтиками», с поворотами соспины на живот, ходьба вперед и назад.	На руках назад, боком, по дну бассейна в полуприседе, прыжками, обхватив колени руками, как лягушки, как крабы
Бег		Бегать в произвольном направлении. шлепать ногами, поднимая брызги, падать в воду.	Бегать быстро и медленно, догонять мяч, друг друга, бежать наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой.	Бег с падением в воду на глубине по пояс, помогая себе гребко-выми движениями рук быстро и медленно, высоко поднимая колени.	Бегать быстро и медленно, высоко поднимая колени, назад пятками, бег с погружением в воду, помогая Гребковыми движениями рук.
Вдох и выдох в воде		Умение дуть на воду: «Дуем на горячий чай», вдыхать через нос и выдыхать через рот.	Пускать пузыри: игра « У кого больше пузырей», глубокий вдох носом и постепенный выдох через рот.	Вдох над водой, погружение головы в воду и выдох под водой – несколько раз.	Дыхание произвольное. Выдохи в воду до 10 раз подряд
Погружение в воду		Погружение в воду: стать на колени, а потом постепенно садиться, не	Полное погружение в воду с подныриванием под обруч или	Полное погружение с задержкой дыхания и с выдохом в воду: «Кто дольше будет больше пузырей».	Полное погружение с задержкой дыхания и с выдохом в воду: Упражнения «Медуза»....
Скольжение на груди			Отталкиваться от дна из положения на корточках одновременно двумя ногами, голова находится между вытянутыми вперед руками	Энергичное отталкивание, скольжение на груди с задержкой дыхания, и выдох в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты.	Положение «торпеда»: руки вдоль туловища. скольжение с движениями ног как при плавании кролем.
Открытие глаз в воде			Нырание и собирание предметов.	Нырание и собирание предметов: «Кто больше соберет камешков».	Нырание, Нахождение предметов под водой, ориентирование в воде.
плавание				С доской, мячом (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду при выдохе).	Осваивание плавания кролем и брассом.



Прошнуровано, пронумеровано

и скреплено печатью *38 шмгдб*

заведующий МА ДОУ № 46

*[Signature]*  
Н.Г. Брюшнина