

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34»

Принято:
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №34»
Протокол № 1 от
«09» 09 2019



Программа
физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию
«Осьминожка»

Возраст обучающихся: 3-8 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Дмитриева Валентина Владимировна,
руководитель физического воспитания
(плавание)

ЗАО Северск, 2019 г.

Содержание программы:

I	Целевой раздел. Пояснительная записка.	3
1.1	Срок реализации программы	3
1.2	Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы.	3
1.3	Цель и задачи программы	3
1.4	Методы обучения плаванию:	4
1.5	Принципы обучения	4
1.6	Возрастные характеристики развития детей	5
1.7	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия.	5
1.8	Методические приемы	7
1.9	Структура занятий	7
1.10	Описание материально-технического обеспечения программы	7
1.11	Организация развивающей предметно-пространственной среды	7
1.12	Направления работы	8
II	Учебный план	8
2.1	Учебный план во второй младшей группе (от 3 до 4 лет)	8
2.2	Содержание учебного плана во второй младшей группе (от 3 до 4 лет)	9
2.3	Учебный план в средней группе (от 4 до 5 лет)	10
2.4	Содержание учебного плана в средней группе (от 4 до 5 лет)	10
2.5	Учебный план в старшей группе (от 5 до 6 лет)	12
2.6	Содержание учебного плана в старшей группе (от 5 до 6 лет)	13
2.7	Учебный план в подготовительной к школе группе (от 6 до 8 лет)	14
2.8	Содержание учебного плана в подготовительной к школе группе (от 6 до 8 лет)	15
III	Требования к уровню подготовки детей	17
IV	Форма и методы контроля	20
V	Список используемой литературы.	21
VI	Приложения.	22

I. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад №34» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных образовательных услуг по плаванию.

Для оказания дополнительных образовательных услуг по плаванию в МБДОУ «Детский сад №34» организован физкультурно-оздоровительный кружок «Осьминожка».

1.1. Срок реализации программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 8 лет. Организационная образовательная деятельность проводится с сентября по май. Срок освоения программы – 4 года. Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю по 40 минут; в месяц- 4; в год – 36, их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять во второй младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20мин., в старшей группе – 25мин., в подготовительной группе – 30 мин.

1.2. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы.

Общая трудоемкость программы «Осьминожка» при 4-летнем сроке обучения составляет 144 часов: в год – 36 часов.

Возрастная группа	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год
II младшая	1	4	36
Средняя	1	4	36
Старшая	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36
Итого			144

1.3. Цель и задачи программы.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

- **образовательные:** сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; обучить основному способу плавания «Кроль»; познакомить детей с основными правилами безопасного поведения

на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формировать представление о водных видах спорта;

- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; интерес к занятиям физической культуры;

- **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества; самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; навыки личной гигиены.

1.4. Методы обучения плаванию:

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.5. Принципы обучения:

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. *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.
4. *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
5. *Последовательность и постепенность.* При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать к более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. В начале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.
6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у

детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.6. Возрастные характеристики развития детей

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 3-8 лет.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет). В этом возрасте ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Средняя группа (от 4 до 5 лет). На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет инструктору по физической культуре (плаванию) приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Старшая группа (от 5 до 6 лет). На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная группа (от 6 до 8 лет). На восьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. У них формируется потребность заниматься физическими упражнениями, плаванием, развивается самостоятельность.

1.7. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений;
- название плавательного инвентаря для обучения;

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- уметь опускать лицо в воду;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- погружаться в воду с головой;
- принимать горизонтальное положение в воде.

Средняя группа(от 4 до 5 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Подготовительная группа (от 6 до 8 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Способы определения результативности реализации Программы - тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раз в год (апрель и май) в виде контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

1.8. Методические приемы:

- Показ упражнений, пояснение, разучивание отдельных упражнений.
- Применение наглядных схем (карточки, графическое изображение).
- Исправление ошибок.
- Имитация упражнений.
- Оценка (самооценка) двигательных действий.
- Индивидуальная страховка и помощь.
- Игры и игровые упражнения.
- Соревновательный эффект.
- Контрольные задания.

1.9. Структура занятия:

1. Подготовительная часть проводится в разминочном зале и включает в себя разные виды ходьбы, бега, ОРУ и имитационные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов плавания; специальные упражнения на развитие и постановку правильного дыхания.
2. Затем дети принимают гигиенический душ.
3. Основная часть занятия проводится в чаше бассейна и включает в себя повторение приобретенных навыков; обучение новым элементам техники плавания; упражнения корректирующие и направленные на формирование правильной осанки. Заканчивается занятие в воде играми и свободным плаванием с использованием плавательного инвентаря.
4. Заключительная часть включает в себя сеанс: самомассажа.

1.10. Описание материально-технического обеспечения Программы

Бассейн для занятий с детьми: раздевальная, душевая, зал с ванной бассейна, туалетная, кладовая

1.11. Организация развивающей предметно-пространственной среды

- Плавательные доски

- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров
- Надувные круги разных размеров
- Нарукавники
- Очки для плавания
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи разных размеров
- Обручи плавающие
- Обручи
- Ласты
- Гантели
- Надувные игрушки
- Свисток
- Набор для игры «Водное поло»
- Разделительная волногасящая дорожка «Турбинка»
- Аквапояс «Рюкзачок»
- Игра в бассейне «Баскетбол на воде»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Картинки с изображением морских животных
- Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

1.12. Направления работы

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
- Обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры
- Взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей, оказания консультативной помощи родителям

II. Учебный план

2.1. Учебный план во второй младшей группе (от 3 до 4 лет)

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	II полугодие
1.	Ознакомление с водой	6	4	3
2.	Погружение лица в воду	7	3	4
3.	Горизонтальное положение на воде	5	5	-
4.	Вдох и выдох	3	3	-
5.	Всплывание и лежание на воде	7	-	7
6.	Игры и развлечения на воде	5	2	3
7.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

2.2.Содержание учебного материала

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития;
- значение закаливающих процедур;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- гигиенические правила НОД в бассейне;
- условные жесты и сигналы руководителя ФВ, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- применять разученные общеразвивающие и дыхательные упражнения;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнение общеразвивающих и дыхательных упражнений; соблюдение правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, вдоль бортика, по кругу).

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение лица в воду:

- Погружение лица в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде.

уметь:

- погружать лицо в воду;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду.

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирование в пространстве.

4. Всплывание и лежание на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды с поддержкой

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять тематические упражнения в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной

жизни: купание в открытых водоемах;

5. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, свободного плавания.

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.3. Учебный план в средней группе (от 4 до 5 лет)

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	II полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	7	4	3
2.	Погружение в воду	7	3	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Вдох и выдох	3	3	-
5.	Игры и развлечения на воде	6	3	3
6.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

2.4. Содержание учебного материала

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития;
- значение закаливающих процедур;

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- гигиенические правила НОД в бассейне;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- применять разученные общеразвивающие и дыхательные упражнения;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнение общеразвивающих и дыхательных упражнений; соблюдение правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук, вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде.

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду с закрытыми глазами
- Погружение в воду с открытыми глазами
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде.

уметь:

- погружаться в воду с головой с закрытыми (открытыми) глазами;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду.
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирование в пространстве.

4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры.

уметь:

- выполнять тематические упражнения в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах

5. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»; упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.5. Учебный план в старшей группе (от 5 до 6 лет)

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	II полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	7	7	-
2.	Погружение в воду	4	2	2
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	-	6
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	2	2	-
6.	Игры и развлечения на воде	4	2	2
7.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

2.6. Содержание учебного материала.

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Имитационные упражнения на суше

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

6. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.7. Учебный план в подготовительной группе (от 6 до 8 лет)

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	II полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	3	3	-
2.	Погружение в воду	3	3	-
3.	Всплывание и лежание на воде	4	3	1
4.	Скольжение на груди	4	3	1

5.	Скольжение на спине	5	-	5
6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	3	3
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	6	-	6
8.	Игры и развлечения на воде	3	2	1
9.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

2.8. Содержание учебного материала.

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей ориентирования в пространстве.

4. Всплывание и лежание на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Скольжение на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

6. Скольжение на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на спине с разным положением рук
- Скольжение на спине с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

7. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше

- Техника работы ног способом кроль на груди
 - Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди
- В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:
- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

8. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на спине
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на спине

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на спине;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

9. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

III. Требования к уровню подготовки детей

Уровень подготовки во второй младшей группе.

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды; мокрая, прохладная, ласковая и пр.; - Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. - Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. - Учить скользить с надувным кругом и без него; - Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. - Учить различным прыжкам в воде. - Формировать попеременное движение ног (способом кроль). - Учить плавать облегченным способом. - Делать попытки лежать на воде. - Учить простейшим плавательным движениям ног.
-------------------------	---

К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> - Погружать лицо и голову в воду - Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. - Выполнять вдохи в воду, "звездочку" на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников; над водой и выдох в воду. - Прыгать в бассейне держась за поручень "лягушки", без поддержки. - Выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски
---------------------------------	--

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в средней группе.

К средней группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм. - Учить ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. - Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду. - Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств и с задержкой дыхания и выдохов в воду. - Учить различным прыжкам в воде. - Учить простейшим плавательным движениям ног. - Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> - Погружать лицо и голову в воду - Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. - Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). - Выполнять упражнение «Крокодильчик» - Выполнять вдох над водой и выдох в воду. - Прыгать по бассейну с продвижением вперед. - Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. - Выполнять скольжение на груди и на спине. - Пытаться подныривать под гимнастическую палку. - Доставать предметы со дна. - Выполнять упражнения в паре «На буксире».

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей группе

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается совершенствование основных навыков плавания.

Задачи обучения.	- Продолжать знакомить со свойствами воды.
-------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. - Научить выдоху в воду. - Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди. - Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. - Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, стараться проплыть больше, постоянно увеличивая расстояние.
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> - Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. - Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку. - Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». - Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. - Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». - Скользить на груди с работой ног. - Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. - Выполнять упражнение «Поплавок».

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Уровень подготовки в подготовительной к школе группе

В подготовительной к школе группе завершается обучение 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. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. - Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжать обучать выдоху в воду. – Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. – Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. – Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. – Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> – Погружаться в воду, открывать глаза в воде. – Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. – Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. – Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. – Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой – Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. – Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. – Скользить на спине, лежать с плавательной доской. – Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. – Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. – Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

IV. Форма и методы контроля

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

В результате освоения программного материала по плаванию занимающиеся должны **знать:**

- правила поведения в бассейне ТБ;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм юных пловцов;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах

на воде;

- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

V. Список используемой литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003
2. Жигаленкова Л.В. Организация занятий по плаванию на глубокой воде со старшими дошкольниками // Инструктор по физкультуре. 2012 №1 с. 24.
3. Кормщицова Е.В., Кочнева А.В., Лейтан Т.Н Плавание в системе работы по формированию у детей здорового образа жизни в ДОУ и семье// Инструктор по физкультуре. 2011 №2 с. 72.
4. Новикова М.В. Плавать рань, чем ходить // Инструктор по физкультуре. 2014 №3 с. 32.
5. Осокина Т.П., Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003». 2008. – 88с.
7. Плавание-крепость здоровья //Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
8. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие /И.В.Сидорова. – М.: Айрис – пресс, 2011. – 144с.
9. Чеменева А.А., Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011 г.