Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №124 комбинированного вида»

Утверждаю
Заведующая МДОУ
«Детский сад №124»
_____ Е.Г.Савина

Приказ № 175- од от 01.09.2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
Дата: 2023.11.12 12:47:34 +03'00'

Принята на заседании педагогического совета №1 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА): **«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Возраст детей: 3-4 года
4-5 лет
5-6 лет
6-7 лет
Срок реализации программы: 4учебных года

Составила: Демкова Ирина Григорьевна,
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

Саранск 2023 -2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА: **ДЕЛЬФИНЕНОК**
Организация исполнитель программы	МДОУ «Детский сад №124 комбинированного вида»
Заведующая	Савина Елена Геннадьевна
Целевая группа	Дети: 3-4лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет
Руководитель программы	Демкова Ирина Григорьевна, инструктор по физической культуре высшая квалификационная категория
Цель программы	Обучение детей плаванию, максимально используя все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ожидаемые результаты	<u>В конце первого года обучения дети должны уметь:</u> -Погружать лицо и голову в воду. -Ходить вперед и назад в воде. -Бегать. -Пытаться выполнять упражнения. -Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду. -Прыгать по бассейну с продвижением вперед. -Выпрыгивать вверх из приседа в воде. -Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди. -Учить простейшим плавательным движениям ног. <u>В конце второго года обучения дети должны уметь:</u> -Погружать лицо и голову в воду. -Бегать парами. -Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. -Делать попытку доставать предметы со дна. -Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. -Выполнять упражнения на дыхание «Ветерок». -Выполнять серию прыжков с продвижением вперед. -Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. -Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». -Пытаться выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

	<u>В конце третьего года обучения дети должны уметь:</u> -Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. -Бегать парами. -Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под дугу. -Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». -Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. -Выполнять серию 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 упражнение «Звездочка» на груди, на спине. -Выполнять упражнение «Поплавок». <u>В конце четвертого года обучения дети должны уметь:</u> -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 строну с неподвижной опорой. -Скользить на груди и на спине с работой ног. -Пытаться 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 ног. -Пытаться плавать любым способом.
Срок реализации программы	4 учебных года

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

-создание условий развития обучающегося, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации обучающихся;

- реализацию системы мер по здоровье сбережению обучающихся позволяющих развивать физические качества, активность, повышать показатели состояния здоровья и физической активности.

Программа разработана на основе программы "Обучение плаванию дошкольников" Т.И. Осокиной.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние

на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Отличительные особенности программы

Вся деятельность кружка проводится в доступной и стимулирующей развитие интереса игровой форме и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Ребенок включается в практическую деятельность, направленную на углубленное изучение программы. Тем самым совершенствует навык плавания и безопасного поведения на воде.

Цель программы:

Обучение детей плаванию, максимально используя все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Задачи программы:

Образовательные: Освоение основных навыков плавания. Освоить основные правила поведения на воде.

Развивающие: Развивать двигательную активность. Способствовать развитию навыков личной гигиены и развитию костно-мышечного корсета. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке. Формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные: Воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и организованность. Воспитывать бережное отношение к

своему здоровью. Воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.

Адресат программы: дети 3-7 лет

Объем программы: 35 занятий 1ый год обучения,35 занятий -2ой год обучения, 35 занятий 3ий год обучения,35 занятий -4ый год обучения.

Формы обучения и виды занятий

В ДОО проводится целенаправленная работа по обучению плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- теоретическая подготовка;
- развлечения, праздники на воде.

Виды:

Традиционное

Сюжетно-игровое

Тренировочное

Построенное, на одном способе плавания

Игровое

Контрольное

Срок освоения программы: 4 года обучения

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю 15-30 минут в соответствии возрасту, в течение 8 месяцев. Основные формы занятий – это непосредственно образовательная деятельность по плаванию; теоретическая подготовка; развлечения, праздники на воде.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. Системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметные результаты включают освоенные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Мета предметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по плаванию являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием в открытых водоемах;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

-Овладение учащимися навыков основных способов плавания

-Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей .

-Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

-Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

-Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

-Расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

Ожидаемые результаты

<u>В конце первого года обучения дети должны уметь:</u>

-Погружать лицо и голову в воду.

-Ходить вперед и назад в воде.

-Бегать.

-Пытаться выполнять упражнения.

-Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.

-Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

-Выпрыгивать вверх из приседа в воде.

-Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

-Учить простейшим плавательным движениям ног.

<u>В конце второго года обучения дети должны уметь:</u>

-Погружать лицо и голову в воду.

-Бегать парами.

-Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

-Делать попытку доставать предметы со дна.

-Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

-Выполнять упражнения на дыхание «Ветерок».

-Выполнять серию прыжков с продвижением вперед.

-Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

-Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

-Пытаться выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

<u>В конце третьего года обучения дети должны уметь:</u>

-Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

-Бегать парами.

-Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под дугу.

-Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

-Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

-Выполнять серию 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 упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

-Выполнять упражнение «Поплавок».

В конце четвертого года обучения дети должны уметь:

-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 строну с неподвижной опорой.

-Скользить на груди и на спине с работой ног.

-Пытаться 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 ног.

-Пытаться плавать любым способом.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков обучающихся. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Чеменевой А.А и Столмаковой Т.В. 2011года. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

В начале обучения

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

В конце обучения

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Тесты обучения плаванию, диагностика:

Для детей 3-4 лет

Тестовые задания

1.Разнообразные способы передвижения в воде.
2.Потружение в воду с открыванием глаз под водой.
3.Выдохи в воду.
4.Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1.Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук - произвольное, по 8 м.

Оценка:
5 балл – свободно передвигается в воде;
4 балла - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
2 балла - выполняет упражнения, держась за поручень;
1 балл - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузится в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:
5-ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
4-погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
3-погрузившись в воду, не открывает глаза;
2-боится полностью погрузится в воду;
1 – вообще не погружается в воду.

3.Выдохи в воду

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

5-ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

4-правильно выполняет 1 выдох;

3-не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

2-выполняет выдох, опустив в воду только губы;

1 –не погружает лицо в воду.

4.Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

5-ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль;

4-проплывает 3 м;

3-проплывает 2 м;

2-проплывает менее 1 м.;

1 – не умеет плавать.

Для детей 4-5 лет

Тестовые задания

1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2.Лежание на груди.

3.Лежание на спине.

4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

1.Ориентиование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки ребенка вниз) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

5 - ребенок смог достать з предмета на одном вдохе;

4 – смог достать 2 предмета;

3 – смог достать 1 предмет;

2 – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой;

1 –не смог достать предмет.

2.Лежание на груди

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

5 - ребенок выполняет упражнения в течение 5 секунд;

4 – в течение 3-4 секунд;

3 – в течение 1-2 секунд;

2 – лежит на воде с поддерживающими предметами;

1 –не умеет лежать на воде.

3.Лежание на спине

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

5 – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

4 – лежит на спине 3-4 секунды;

3 – лежит 1-2 секунды;

2 – лежит с поддерживающими предметами;

1 –не умеет лежать на воде.

4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

5 – ребенок проплыл 8 м;

4 – 6-7 м;

3 - 4-5 м;

2 – 2-4м;

1 – менее 1м.

Для детей 5-6 лет

Тестовые задания

1.Скольжение на груди.

2.Скольжение на спине.

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

4.Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1.Скольжение на груди

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

Оценка:

5 – более 4м.

4 – ребенок проскользил 4 м и более;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

2.*Скольжение на спине*

Стоя у бортика, руки в верху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя от дна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

5 – более 4м.

4 –ребенок проскользил 4 м и более;

3 – 3 м;

2 – 2 м;

1 – 1 м.

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

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

Оценка:

5 – ребенок проплыл 14-16 м;

4 – 11-13 м;

3 – 8-10;

2 – менее 8 м;

1 -4 и менее.

4.Плавание произвольным способом

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

Оценка:
5 –ребенок проплыл 8 м и более;
4 – 6-7 м;
3 – 4-5 м;
2 – менее 4 м.;
1- 2 и менее.

Для детей 6-7 лет

Тестовые задания

1.Упражнение «Торпеда» на груди или спине.
2.Плавание кролем на груди в полной координации.
3.Плавание кролем на спине в полной координации.
4.Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1.Упражнение «Торпеда» на груди или спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания или на спине, руки вытянуты за головой.
Оценка:
5 – ребенок проплыл 8 м;
4 – б-7 м;
3 – 4-5 м;
2 – менее 4 м.;
1-менее 2м.

2.Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.
Оценка:
5 – ребенок проплыл 14-16 м;
4 – 11-13 м;
3 – 8-10 м;
2 – менее 8 м.-6м.;
1-менее 6м.

3.Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации.
Дыхание произвольное.
Оценка:
5 – ребенок проплыл 14-16 м;

4 – 11-13 м;
3 – 8-10 м;
2 – менее 8 м.
1-6 и менее.

4.Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом в согласовании с дыханием.

Оценка:
5 – ребенок проплыл 8 м и более;
4 – 6-7 м;
3 – 4-5 м;
2 – менее 3 м.;
1-менее 3м.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения (для детей 3-4 лет)

№	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1	Контроль подготовленности	2	30 мин	6мин	24мин
2	Основная часть	30	7ч 30 мин	1ч30мин	6ч
3	Контрольные испытания	2	30мин	6мин	24мин.
4	Контрольные игры и соревнования	1	15мин	3 мин	12мин.
4	Итого	35	8ч 45 мин	1ч 39 мин	7ч

Учебно – тематический план

№	Разделы	Кол-во занятий	Количество часов	
			Теория	Практика
1.Контроль подготовленности		**2**	**6мин**	**24мин**
1.1	Что мы можем	1	3мин	12мин.
1.2	Что умеем	1	3мин	12мин.
2. Основная часть		**30**	**1ч30мин**	**6ч**
2.1	Знакомство	1	3мин	12мин
2.2	Веселые лягушата	1	3мин	12мин
2.3	Прогулка на озеро	1	3мин	12мин
2.4	Кто живет под водой	1	3мин	12мин
2.5	Веселые превращения	1	3мин	12мин
2.6	Путешествие по реке	1	3мин	12мин
2.7	Веселые капельки	1	3мин	12мин
2.8	Уточка с утятами	1	3мин	12мин
2.9	Занятие ведет волшебный пароход	1	3мин	12мин
2.10	Мы любим плескаться	1	3мин	12мин
2.11	Переправа	1	3мин	12мин
2.12	Моторчики	1	3мин	12мин
2.13	Пароходы и кораблики	1	3мин	12мин
2.14	Моторные лодки у пристани	1	3мин	12мин

2.15	Рыбалка	1	3мин	12мин
2.16	Большие волны	1	3мин	12мин
2.17	Резвый шарик	1	3мин	12мин
2.18	Цапли	1	3мин	12мин
2.19	Смелые ребята	1	3мин	12мин
2.20	Переправа	1	3мин	12мин
2.21	Смелые ребята	1	3мин	12мин
2.22	Найди свое место	1	3мин	12мин
2.23	Утка и утята	1	3мин	12мин
2.24	Пароходики	1	3мин	12мин
2.25	Веселые ребята	1	3мин	12мин
2.26	Не боимся мы воды	1	3мин	12мин
2.27	Найди свой дом	1	3мин	12мин
2.28	Водный пароход	1	3мин	12мин
2.29	Веселые превращения	1	3мин	12мин
2.30	Русалочки	1	3мин	12мин
3.Контрольные испытания		**2**	**6мин**	**24мин**
3.1	Что мы умеем	1	3мин	12мин
3.2	Не боимся мы водицы	1	3мин	12мин
4.Контрольные игры и соревнования		**1**	**3 мин**	**12мин**
4.1	У водяного в гостях	1	3мин	12мин
5.Итого		35	1ч 39 мин	7ч

2-ой год обучения (для детей 4-5 лет)

№	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1	Контроль подготовленности	2	40 мин	10мин	30мин
2	Основная часть	30	10ч	1ч30мин	8ч 30мин
3	Контрольные испытания	2	40мин	6мин	34мин.
4	Контрольные игры и соревнования	1	20мин	3мин	17мин.
5	Итого	35	11ч 40мин	1ч 49 мин	9ч 51мин

Учебно – тематический план

№	Разделы	Кол-во занятий	Количество часов	
			Теория	Практика
1.Контроль подготовленности		**2**	**10мин**	**30мин**
1.1	Мы подросли и окрепли	1	5мин	15мин.
1.2	Вспомним что умеем	1	5мин	15мин.
2. Основная часть		**30**	**1ч30мин**	**8ч 30мин**
2.1	Раз водица два водица	1	3мин	17мин
2.2	Веселые брызги	1	3мин	17мин
2.3	Прогулка по реке	1	3мин	17мин
2.4	Дождик и радуга	1	3мин	17мин
2.5	Веселые превращения	1	3мин	17мин
2.6	Путешествие под водой	1	3мин	17мин
2.7	Веселые капельки	1	3мин	17мин
2.8	На речке	1	3мин	17мин
2.9	Занятие ведет волшебный пароход	1	3мин	17мин
2.10	Веселые рыбки	1	3мин	17мин
2.11	Переправа	1	3мин	17мин
2.12	Моторчики	1	3мин	17мин
2.13	Пароходы в тоннель	1	3мин	17мин
2.14	Моторные лодки у пристани	1	3мин	17мин
2.15	Торпеды	1	3мин	17мин
2.16	Буря на море	1	3мин	17мин
2.17	Резвые лягушата	1	3мин	17мин
2.18	Цапли и лягушки	1	3мин	17мин
2.19	Смелые ребята	1	3мин	17мин
2.20	Тетушка черепаха	1	3мин	17мин
2.21	Стрелы	1	3мин	17мин
2.22	Найди свой дом	1	3мин	17мин
2.23	Утка и утята	1	3мин	17мин
2.24	Мы не боимся воды	1	3мин	17мин
2.25	Я водяной	1	3мин	17мин
2.26	Мы веселые ребята	1	3мин	17мин
2.27	Найди свой дом	1	3мин	17мин
2.28	Переправа	1	3мин	17мин
2.29	Веселые превращения	1	3мин	17мин
2.30	Пароходы в тоннель	1	3мин	17мин
3.Контрольные испытания		**2**	**6мин**	**34мин**
3.1	Что умеем	1	3мин	17мин
3.2	Мы пловцы	1	3мин	17мин

4.Контрольные игры и соревнования		**1**	**3 мин**	**17мин**
4.1	У русалочки в гостях	1	3	17мин
5. Итого		35	1ч49 мин	9ч 51 мин

3-ий год обучения (для детей 5-6 лет)

№	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1	Контроль подготовленности	2	50 мин	10мин	40мин
2	Основная часть	30	12ч 30 мин	1ч30мин	11ч
3	Контрольные испытания	2	1ч	10мин	50мин.
4	Контрольные игры и соревнования	1	25мин	5 мин	20мин.
5	Итого	35	14ч 45 мин	1ч 55 мин	12ч 50 мин

Учебно – тематический план

№	Разделы	Кол-во занятий	Количество часов	
			Теория	Практика
1.Контроль подготовленности		**2**	**10мин**	**40мин**
1.1	Что мы можем	1	5мин	20мин.
1.2	Что умеем	1	5мин	20мин.
2. Основная часть		**30**	**1ч30мин**	**11ч**
2.1	Знакомство	1	3мин	22мин
2.2	На озере	1	3мин	22мин
2.3	Прогулка в парк	1	3мин	22мин
2.4	Дождик	1	3мин	22мин
2.5	Веселые превращения	1	3мин	22мин
2.6	Путешествие по реке	1	3мин	22мин
2.7	Веселые капельки	1	3мин	22мин
2.8	На речке	1	3мин	22мин
2.9	Занятие ведет волшебный пароход	1	3мин	22мин
2.10	Веселые гномы	1	3мин	22мин
2.11	Переправа	1	3мин	22мин

2.12	Моторчики	1	3мин	22мин
2.13	Пароходы в тоннель	1	3мин	22мин
2.14	Моторные лодки у пристани	1	3мин	22мин
2.15	Торпеды	1	3мин	22мин
2.16	Буря на море	1	3мин	22мин
2.17	Резвый шарик	1	3мин	22мин
2.18	Цапли	1	3мин	22мин
2.19	Смелые ребята	1	3мин	22мин
2.20	Кузнечики	1	3мин	22мин
2.21	Стрелы	1	3мин	22мин
2.22	Найди свой дом	1	3мин	22мин
2.23	Утка и утята	1	3мин	22мин
2.24	Звездочки	1	3мин	22мин
2.25	Резвый шарик	1	3мин	22мин
2.26	Кузнечики	1	3мин	22мин
2.27	Найди свой дом	1	3мин	22мин
2.28	Переправа	1	3мин	22мин
2.29	Веселые превращения	1	3мин	22мин
2.30	Пароходы в тоннель	1	3мин	22мин
3.Контрольные испытания		**2**	**10мин**	**40мин**
3.1	Что умеем	1	5мин	20мин
3.2	Мы пловцы	1	5мин	20мин
4.Контрольные игры и соревнования		**1**	**5 мин**	**20мин**
4.1	В гостях у Нептуна	1	5	20мин
5. Итого		35	1ч 55 мин	12ч 50 мин

4-ый год обучения (для детей 6-7 лет)

№	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1	Контроль подготовленности	2	1ч	10мин	50мин
2	Основная часть	30	15ч	1ч30мин	13ч30мин
3	Контрольные испытания	2	1ч	10мин	50мин.
4	Контрольные игры и соревнования	1	30мин	-	30мин.

5	Итого	35	17ч 30мин	1ч 50 мин	15ч 40мин

Учебно – тематический план

№	Разделы	Кол-во занятий	Количество часов	
			Теория	Практика
1.Контроль подготовленности		**2**	**10мин**	**50мин**
1.1	Что мы можем	1	5мин	25мин.
1.2	Что умеем	1	5мин	25мин.
2. Основная часть		**30**	**1ч30мин**	**13ч30мин**
2.1	Знакомство	1	3мин	27мин
2.2	На озере	1	3мин	27мин
2.3	Прогулка в парк	1	3мин	27мин
2.4	Дождик	1	3мин	27мин
2.5	Веселые превращения	1	3мин	27мин
2.6	Путешествие по реке	1	3мин	27мин
2.7	Веселые капельки	1	3мин	27мин
2.8	На речке	1	3мин	27мин
2.9	Волшебный пароход	1	3мин	27мин
2.10	Веселые гномы	1	3мин	27мин
2.11	Переправа	1	3мин	27мин
2.12	Моторчики	1	3мин	27мин
2.13	Пароходы в тоннель	1	3мин	27мин
2.14	Моторные лодки у пристани	1	3мин	27мин
2.15	Торпеды	1	3мин	27мин
2.16	Буря на море	1	3мин	27мин
2.17	Резвый шарик	1	3мин	27мин
2.18	Цапли	1	3мин	27мин
2.19	Смелые ребята	1	3мин	27мин
2.20	Кузнечики	1	3мин	27мин
2.21	Стрелы	1	3мин	27мин
2.22	Найди свой дом	1	3мин	27мин
2.23	Утка и утята	1	3мин	27мин
2.24	Звездочки	1	3мин	27мин
2.25	Резвый шарик	1	3мин	27мин
2.26	Кузнечики	1	3мин	27мин
2.27	Найди свой дом	1	3мин	27мин
2.28	Переправа	1	3мин	27мин
2.29	Веселые превращения	1	3мин	27мин
2.30	Пароходы в тоннель	1	3мин	27мин

3.Контрольные испытания		**2**	10 мин	**50мин**
3.1	Ваши умения	1	5мин	25мин
3.2	Мы пловцы	1	5мин	25мин
4.Контрольные игры и соревнования		**1**	-	**30мин**
4.1	В гостях у Нептуна	1	-	30мин
5. Итого		35	1ч 50 мин	15ч 40 мин

3.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Разделы	Количество часов		Задачи	Оборудование и материалы
		Т.	Пр.		
1.Контроль подготовленности		**-**	**1ч**	**-**	**-**
1.1	Передвижение	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Без предметов
1.2	Погружение	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Очки для подводного плавания
1.3	Выдохи в воду	-	12мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Очки для подводного плавания
1.4	Ориентировка в воде	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Утяжеленные предметы
1.5	Лежание на груди	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Без предметов
1.6	Лежание на спине	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Без предметов
1.7	Плавание с доской	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Доски
1.8	Торпеда	-	6мин	Оценка качества умений на начальном этапе обучения	Очки, ласты
1.9	Плавание произвольным	-	6мин	Оценка качества умений на начальном	Очки, ласты

	способом			этапе обучения	
2. Теоретическая подготовка		**30мин**	-	-	-
2.1	Беседа о пользе плавания	6мин	-	Повышение интереса к плаванию	Проектор
2.2	Беседа о технике безопасности на воде	9мин	-	Формирование знаний об охране и укреплении здоровья, гармоничном психофизическом здоровье	Проектор
2.3	Беседа о технике безопасности в бассейне	9мин	-	Формировать знания о методах самопомощи	Проектор
2.4	Беседа о правилах гигиены	6мин	-	Воспитание культурно гигиенических качеств	Проектор
3. Разминка на суше		-	**2ч 30мин**	-	-
3.1	Комплекс 1	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам.	Музыка
3.2	Комплекс 2	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.3	Комплекс 3	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.4	Комплекс 4	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.5	Комплекс 5	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.6	Комплекс 6	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.7	Комплекс 7	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.8	Комплекс 8	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к	Музыка

				основным нагрузкам	
3.9	Комплекс 9	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.10	Комплекс 10	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.11	Комплекс 11	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.12	Комплекс 12	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.13	Комплекс 13	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.14	Комплекс 14	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.15	Комплекс 15	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
3.16	Комплекс 16	-	9мин	Развитие физических качеств, подготовка к основным нагрузкам	Музыка
4.Игры		-	**1ч**	-	-
4.1	Салки	-	12мин	Развитие ориентировки в воде	Мяч
4.2	Футбол	-	6мин	Развитие ориентировки в воде	Мяч
4.3	Охотники и утки	-	6мин	Развитие ориентировки в воде	Мяч
4.4	Удочка	-	6мин	Развитие ориентировки в воде	Мяч
4.5	Пушбол	-	6мин	Развитие ориентировки в воде	Мяч
4.6	Водное поло	-	12мин	Совершенствовать передвижение в воде	Мяч
4.7	Разноцветные мячи	-	12мин	Закреплять навык лежания на воде	Мяч
5.Лежание		-	**2ч**	-	-
5.1	Передвижение	-	30мин	Учить легко передвигаться, погружаться	Утяжелен ные предметы,

					надувные игрушки
5.2	Погружение	-	15мин	Обучение погружению и выдоху	Очки для подводного плавания
5.3	Выдохи в воду	-	15мин	Учить правильно выполнять вдох и выдох	Без предметов
5.4	Ориентировка в воде	-	30мин	Закреплять умение правильно ориентироваться, в воде	Утяжеленные предметы
5.5	Лежание на груди	-	30мин	Закреплять навык лежания на воде	Без предметов
6. Дыхание		**-**	**3ч**	-	-
6.1	У кого больше пузырей	-	1ч	Учить правильно выполнять вдох и выдох	Без предметов
6.2	Насос	-	1ч	Научить погружаться многократно	Без предметов
6.3	Чья игрушка впереди	-	1ч	Учить многократно выполнять выдох	Нетонущие игрушки
7. Погружение		**-**	**2ч 30мин**	-	-
7.1	Мы юные пловцы	-	15мин	Приучать безбоязненно погружаться в воду	Без предметов
7.2	Оса	-	15мин	Учить быстро погружаться под воду	Удочка
7.3	Телефон	-	15мин	Учить быстро погружаться под воду	Без предметов
7.4	Найди клад	-	15мин	Учить открывать глаза в воде	Утяжеленные предметы, игрушки
7.5	Сомбреро	-	15мин	Учить подныривать под предмет	Надувные круги
7.6	Щука и рыбы	-	15мин	Учить смело погружаться в воду с головой	Без предметов
7.7	Удочка	-	15мин	Учить быстро	Удочка,

				погружаться, задерживать дыхание на вдохе	надувной мяч
7.8	Невод	-	15мин	Учить смело погружаться в воду с головой	Удочка
7.9	Переправа	-	15мин	Учить смело погружаться в воду с головой	Без предметов
7.10	Найди свой домик	-	15мин	Учить смелопогружаться в воду с головой	Круги
8. Продвижения		-	**2ч 30мин**	-	-
8.1	Дождик	-	15мин	Преодоление водобоязни	Без предметов
8.2	Карусель	-	15мин	Учить легко передвигаться в воде	Без предметов
8.3	Усатый сом	-	15мин	Учить свободно передвигаться в воде	Без предметов
8.4	Гуси	-	15мин	Учить легко передвигаться в воде	Без предметов
8.5	Сердитая рыбка	-	15мин	Учить смело передвигаться в воде, меняя направление	Без предметов
8.6	Мы веселые ребята	-	15мин	Приучать энергично двигаться в воде	Без предметов
8.7	Белые медведи	-	15мин	Учить передвигаться, нырять	Без предметов
8.8	Караси и карпы	-	15мин	Учить свободно передвигаться в воде	Без предметов
8.9	Невод	-	15мин	Помочь освоиться с сопротивлением воды	Без предметов
8.10	Переправа	-	15мин	Совершенствовать передвижения в воде	Без предметов
9. Плавание		-	**11ч**	-	-
9.1	Звезда	-	1ч	Вырабатывать навык затяжного погружения.	Без предметов
9.2	Стрела	-	1ч	Закреплять навык умения выполнять сильный выдох после	Ласты

				глубокого вдоха.	
9.3	Торпеда	-	1ч	Развивать физические качества: ловкость, силу, выносливость.	Ласты
9.4	Произвольное плавание	-	1ч	Закреплять умение плавать произвольным способом.	Ласты
9.5	Плавание с доской	-	1ч	Развивать ловкость, сноровку, умение держаться на плаву	Доска, ласты
9.6	Кроль на груди, руки вдоль туловища	-	1ч	Закреплять умение плавать	Ласты
9.7	Кроль на спине, руки стрелой	-	1ч	Закреплять умение плавать	Ласты
9.8	Кроль на груди руки стрелой	-	1ч	Закреплять умение плавать	Ласты
9.9	Кроль на груди в полной координации	-	1ч	Закреплять умение плавать	Ласты
9.10	Элементы браса	-	1ч	Закреплять умение плавать	Ласты
9.11	Трех ударный дельфин	-	1ч	Закреплять умение плавать	Ласты
	10. Диагностика	-	**1ч**	-	-
10.1	Передвижение	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Мячи, шайбы, наду
10.2	Погружение	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Очки
10.3	Выдохи в воду	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Без предметов
10.4	Ориентировка в воде	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Шайбы, надувные игрушки
10.5	Лежание на груди	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном	Без предметов

				этапе обучения	
10.6	Лежание на спине	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Без предметов
10.7	Плавание с доской	-	6мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Доски, ласты
10.8	Торпеда	-	6мин	Оценка качествауменій на заключительном этапе обучения	Ласты
10.9	Плавание произвольным способом	-	12мин	Оценка качества умений на заключительном этапе обучения	Без предметов
11.Итоговое занятие		-	**30мин**	-	-
11.1	В гостях у Нептуна	-	30мин	Вызывать чувство радости и удовлетворения от движений. Демонстрация полученных навыков.	Мячи, ласты, нудлсы, круги, утяжеленные предметы

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение образовательной программы «Дельфиненок» включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и безопасности занятий.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Данная программа отвечает требованиям:

- доступна дошкольному возрасту;

- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;

- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;

- начинается обучение с одновременного обучения движений руками далее ногами спортивными способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;

- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;

- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий применяется четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения руководствуемся положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности, так как обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений учитывается закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов. При обучении используется групповой и индивидуальный методы обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы

техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с ног, а затем рук и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март посвящается совершенствованию спортивных способов. Кроме того, на протяжении всего года (2-3 раза в месяц) проводится тестирование плавательной подготовленности: проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, а затем и разными, меняя их во время проплывания.

Завершается год проведением соревнований внутри детского сада и с выходом на район и город.

Методические рекомендации по изучению программы.

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

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

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Методика обучения плаванию детей 5-7 лет

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *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.

Средств обучения плаванию

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
   - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
   - погружение в воду, в том числе с головой;
   - упражнение на дыхание;
   - открывание глаз в воде;
   - всплывание и лежание на поверхности воды;
   - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:*
   - движение рук и ног;
   - дыхание пловца;
   - согласование движений рук, ног, дыхания;
   - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
   - спады;
   - прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
   - развитию умения передвигаться в воде;
   - овладению навыком погружения и открывания глаз;
   - овладению выдохам в воду;
   - развитию умения всплывать;
   - овладению лежанием;
   - овладению скольжением;
   - развитию умения выполнять прыжки в воду;
   - развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МДОУ №124г.о.Саранск.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду

осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы так как, только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Воспитатель, перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;

- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

1.Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;

2.Иллюстрации о спорте, видах плавания;

3.сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;

4.Подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;

5.Фонотека;

6.Тематические альбомы;

7.Схема выполнения различных видов движений по плаванию;

8.Дидактические игры по формирования культуры здоровья;

9.Наборы картин по здоровому образу жизни;

10.Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;

11.Плавательные доски-20 шт.;

12.Плавательные круги-20 шт.;

13.Нудлы-20 шт.;

14.Нарукавники-20 пар.;

15. Ласты-3 пары.;

16.Мячи-20 шт.;

17.Утяжеленные игрушки.;

18.Плавающие игрушки.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Наименование мероприятия	Сроки реализации
Посещение родительских собраний во всех возрастных группах	Сентябрь
Индивидуальные беседы с родителями всех возрастных групп «Учиться плавать хорошо-зачем?»	Октябрь
Беседа во всех возрастных группах: «почему полезно плавать»	Ноябрь
Методические рекомендации для родителей вторых младших групп ДОО «Самомассаж в домашних условиях»	Декабрь
Консультация во всех возрастных группах «Использование массажа на занятиях по плаванию»	Январь
Индивидуальные беседы по корректировке физического развития ребенка во всех возрастных группах	Февраль
Методические рекомендации, для всех возрастных групп «Организация индивидуальной работы по обучению детей плаванию»	Март
Методические рекомендации «Сухое плавание». Совместное проведение праздника «Нептуна» в старших и подготовительных группах	Апрель
Рекомендации на летний оздоровительный период для всех возрастных групп ДОО	Май

СПИСОКИСТОЧНИКОВ
Интернет-ресурсы:

1. http://standart.edu.ru [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. http://bibliofond.ru [Электронная библиотека «Библиофонд»];
5. http://www.uchportal.ru [Учительский портал];
6. http://www.методкабинет.рф [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
7. http://indigo-mir.ru [Сайт Центра дистанционного творчества];
8. http://www.pandia.ru [Портал «Энциклопедия знаний»];
9. http://pedsovet.org [Всероссийский интернет-педсовет];
10. http://www.drofa.ru [Сайт издательства «Дрофа»];
11. http://www.fipi.ru [Сайт Федерального института педагогических измерений];
12. http://easyen.ru [Современный учительский портал];
13. http://www.openclass.ru [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
14. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
15. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»].

16. http://bankprogramm-dod.ru [Интернет ресурс «Программы дополнительного образования детей»]

17. http://dopedu.ru/ [информационно методический портал Образование]

Общие:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" План действий по модернизации общего образования на 2011 - 2015 годы (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р).
3. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.12.2011, регистрационный номер 19644).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 06.10.2009.№373 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.09 г., рег № 17785).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 17.12.2010.№1897 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России01.02.2011 г., рег № 19644).
6. Профессиональный стандарт педагога /Утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н.
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к "образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"

СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

По теме программы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 2001.-400 с.
2. Волосникова Т.В. и другие Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения6 Методическое пособие для руководителей физического воспитания/ под ред.С.О.Филипповой. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.-416 с., ил
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,1999.-144 с.
4. Горбатова М. С. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / Волгоград: Учитель, 2008.-428 с.: ил
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1986
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / Волгоград: Учитель, 2007.-238 с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6.8.
11. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов в/Д: «Феникс», 2005.-464 с.
12. Чеменева А.А и Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. –СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336с.