

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №14» с. Спасское  
(МКДОУ «Детский сад №14» с. Спасское)

Рекомендовано к принятию  
Педагогическим советом МКДОУ  
«Детский сад №14» с. Спасское  
Протокол от 29.05.2015г. № 2



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Дельфин»  
по обучению плаванию  
МКДОУ «Детский сад №14» с. Спасское.**

Срок реализации: 2 года  
Возраст детей: 5-7 лет

Программа разработана в соответствии с современным законодательством  
рабочей группой: Шляхитская Л.М., заместитель заведующего; Чутчева В.С.,  
инструктор по физической культуре, I кв. категории.

с. Спасское  
2015г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Введение

1.2. Новизна

1.3. Актуальность

1.4. Цели и задачи

1.5. Отличительные особенности

1.6. Формы и режим занятий.

1.7. Ожидаемые результаты

1.8. Формы подведения итогов реализации программы «Дельфин»

1.9. Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию

### **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию.

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.3. Учебно-тематический план. Методическое обеспечение.

### **РАЗДЕЛ 3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

3.1. Требования к уровню подготовки воспитанников

3.2. Проведение процедуры мониторинга результатов освоения программы

### **РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *1.1. Введение*

Вопрос сохранения и укрепления здоровья детей всегда был и будет приоритетным для общества. Современные нормативные правовые документы федерального уровня – закон Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ и приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее по тексту ФГОС ДО) - внесли значительные коррективы в представление о дошкольном образовании. При этом важнейшей задачей ФГОС ДО остаётся охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Уникальной особенностью нашей образовательной организации является наличие бассейна. Это помогает нам решать задачи сбережения и укрепления здоровья воспитанников с наибольшей эффективностью. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, развивая такие качества, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность. А также, приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

*1.2. Новизна* дополнительной программы по обучению старших дошкольников плаванию «Дельфин» (далее программа «Дельфин») в том, что при её освоении закрепляются и совершенствуются основные навыки,

полученные при реализации основной образовательной программы МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №14» с.Спасское, которая несомненно является крепкой базой для обучения детей плаванию, но в более благоприятных психологических условиях – в условиях игры на воде. Программа «Дельфин» ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения и всё это так же формируется в игре.

**1.3.Актуальность** программы «Дельфин» состоит, во-первых, в том, что она, как и основная образовательная программа МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №14» с.Спасское решает проблему преемственности и взаимодействия с социумом. На территории с.Спасское где расположена наша образовательная организация с 80-х годов функционирует Спортивный Комплекс с двумя плавательными бассейнами, где выпускники детского сада традиционно продолжают заниматься плаванием, как по желанию в свободное от учёбы время, так и организовано (одно занятие по физической культуре в неделю) от школы. Это является одним из двигателей национального проекта «Здоровье» и помогает растить здоровое поколение граждан России.

Во-вторых, исходя из анализа запросов родителей, наличие бассейна и занятий по обучению плаванию, является важным критерием в выборе дошкольной образовательной организации для получения образования ребёнком.

**1.4.Ведущая цель программы «Дельфин»** – создание благоприятных условий для совершенствования навыков плавания полученных при реализации основной образовательной программы МКДОУ «Детский сад

комбинированного вида №14» с. Спасское, а также оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

*Важными задачами программы «Дельфин»* является закрепление и совершенствование основных навыков плавания в игровой деятельности, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

*1.5. Отличительные особенности программы «Дельфин».* Одной из отличительных особенностей программы «Дельфин» является то, что она реализует принцип минимакса, одного из основных принципов построения образовательного процесса в нашей дошкольной образовательной организации. Он (принцип минимакса) предполагает возможность реализации всего имеющегося в детском саду материала по обучению плаванию по максимуму, в зависимости от психофизиологических возможностей воспитанников и пожеланий родителей (законных представителей). Избыточная (максимальная) наполненность, позволяющая реализовать максимум по обучению плаванию, как раз, содержится в дополнительной программе по обучению старших дошкольников плаванию «Дельфин». В то же время, важнейший минимум содержания (гос.стандарт), который должен усвоить каждый ребёнок предьявляется в основной образовательной программе МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №14»с.Спасское.

Другой отличительной особенностью программы «Дельфин» является использование ИКТ на занятиях. Инструктор по физической культуре использует мультимедийное оборудование (с возможностью выхода в Интернет) для большей наглядности, при обучении плаванию, а

так же для активизации детей на занятии и созданию положительной мотивации. В презентациях, которые создаёт инструктор, реализуется принцип обучения плаванию по карточкам, но в более рациональной форме: на слайдах транслируется алгоритм выполнения какого-либо элемента плавания, а воспитанники самостоятельно, в игровой или соревновательной форме воспроизводят. Это гораздо удобнее использования, пусть даже и ламинированных карточек (которые ранее мы использовали на занятии), т.к. не тратит время инструктора, на то, чтобы раздать карточку ребёнку, а ему, в свою очередь, на то, чтобы положить на бортик бассейна перед выполнением задания. Использование слайдов вызывает больший интерес у детей.

*Сроки реализации* программы «Дельфин» - 2 года, в старшей и подготовительной группах ДОО. Всего занятий – 76: 38 в период реализации программы «Дельфин» в старшей группе и 38 – в подготовительной группе.

#### ***1.6. Формы и режим занятий.***

Занятия проводятся с детьми старшей и подготовительной групп с сентября по июнь (включительно). Имея в виду, что занятия по обучению дошкольников плаванию имеет право проводить только инструктор по плаванию, во время, отведённое на отпуск специалиста (июль, август) занятия в бассейне не проводятся.

#### **Структура занятий**

Занятия по обучению плаванию делится на 3 части: подготовительная, основная-игровая и заключительная. Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%.

**Подготовительная часть.** Задача данной части – активизация организма. Она может включать в себя, как игровые, логоритмические упражнения на суше так и элементарные упражнения в воде.

**Основная часть** включает в себя игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков плавания полученных при реализации основной образовательной программы МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №14»с.Спасское .

**Заключительная часть** – в конце занятия необходимо дать детям время для свободного плавания.

**Все структурные компоненты занятия проводятся в игровой форме.**

### **Формы обучения**

Групповые занятия по 12 человек.

Занятия проводятся 1 раза в неделю( во второй половине недели): 25 минут – в старшей группе; 30 минут – в подготовительной. Занятия проводятся в I половине дня.

**Вспомогательные средства (оборудование):** плавательные доски; резиновые шайбы; мячи; надувные круги и нарукавники, мелкие (тонущие) игрушки; мультимедийное оборудование (экран, мультимедийный диапроектор, ноутбук с доступом к ресурсам Интернет)

### **Основные методические принципы программы:**

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность и индивидуальный подход;
- систематичность и постепенность в повышении требований.

#### ***1.7.Ожидаемые результаты***

- Закаливание.
- Формирование необходимых навыков плавания.
- Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.

- Развитие органов дыхания.
- Формирование осанки.
- Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.
- Повышение жизненного тонуса

В период реализации программы «Дельфин» проводится промежуточный и итоговый мониторинг результатов освоения, в форме выполнения воспитанниками игровых заданий.

**1.8. Формы подведения итогов реализации программы «Дельфин»** - итоговые праздники в бассейне, на которых сотрудники и родители (законные представители) могут увидеть реальные успехи и достижения детей. В старшей группе – «Праздник Нептуна» - 2-я неделя июня. В подготовительной группе – «Выпускной бал в подводном царстве» - 4-я неделя мая. Праздники проводятся в развлекательно-соревновательной форме. Воспитанники обязательно получают призы и награды по итогам праздника.

**1.9. Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию** включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## **2.1. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию.**

Воспитанники старшего дошкольного возраста уже способны усваивать правила поведения в различных ситуациях. Поэтому вводные занятия в бассейне, которые проводятся в сентябре месяце, когда температурный режим не предполагает непосредственно купания детей, отводятся на изучение (старшая группа) или повторение (подготовительная группа) правил поведения в помещении бассейна и на воде. Правила оформляются и преподаются детям видео занимательных обучающих презентаций, обучающих видео и мультфильмов, закрепляются проведением викторин и выполнения практических заданий, разыгрывания ситуаций.

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 переключку 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.
- Приступать к выполнению команд по свистку 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.

## 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

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.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных 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;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие сады 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, выше перечисленных, средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### *2.3. Учебно-тематический план. Методическое обеспечение.*

#### **Старшая группа**

Раздел/ месяц	Тема/ Игра	цель	Количес тво занятий	Методическое обеспечение
Вводный/ сентябрь	Правила поведения в бассейне	➤ обучить правилам	4	Обучающая презентация,

		поведения в помещении бассейна ➤ обучить правилам поведения на воде ➤ Викторина по правилам поведения в бассейне ➤ Викторина по правилам поведения на воде		игра «верно - не верно» Обучающая презентация, игра «верно - не верно» Задания для детей  Задания для детей, обыгрывание ситуации
Кроль на груди/октябрь, ноябрь	Логоритмика «Гребцы»(суша), «Настоящие спортсмены» работа с алгоритмом, «Звёздочка» Л-ка «Гребцы» Игра «Кто дальше проскользит», ОРУ(суша) «Мы весёлые ребята» Игра «Стрела» ОРУ(суша) «Мы весёлые ребята», соревнования «Торпеды» Игра «Ловцы» Л-ка«Чудо-мельница»(суша), игра «Слушай сигнал». Игра «Волшебный колодец» Л-ка«Чудо-мельница»(суша), игры «Море волнуется раз...», «Кто выше выпрыгнет», «Переправа» Л-ка«Чудо-мельница»(суша), игры «Море волнуется раз...», «Кто выше выпрыгнет», «Переправа» Работа с алгоритмами – слайды «Настоящие спортсмены»	Закреплять в играх элементы плавания «Кроль на груди», закреплять навыки поведения на воде	8	Картотека логоритмических и общеразвивающих игр и упражнений на суше; презентация с алгоритмом упр. «Настоящие спортсмены»; Мультимедийное оборудование; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые
Кроль на спине/декабрь, январь, март	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Игры. «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры с мячом и развлечения на воде:	Закреплять в играх элементы плавания «Кроль на спине», закреплять навыки поведения на воде и в помещении бассейна	15	Картотека логоритмических и общеразвивающих игр и упражнений на суше; презентация с алгоритмом упр. «Кроль на спине»; Мультимедийное

	«Ёлка на воде», «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Весы»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Слушай сигнал».			оборудование; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые, мячи, надувные круги; оборудование для проведения Новогоднего развлечения
Плаваем, ныряем, играем/апрель, май, июнь	Общеразвивающие и специальные игры и упражнения на суше. Общеразвивающие игры и упражнения в воде. Скольжение. Работа ног кролем. Выдохи в воду. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки». Скольжение с различным положением рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпедь», «Кто выиграл старт». Игры в воде с элементами аквааэробики и синхронного плавания (подготовка к празднику «День Нептуна»)	Дать возможность детям испытывать радость от занятий на воде, освоенных элементов плавания и т.д.	8	Картотека логоритмических и общеразвивающих игр и упражнений на суше и воде; презентация с алгоритмом упр. «Фигуры на воде»; Мультимедийное оборудование; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые, мячи, надувные круги;
День Нептуна/ II неделя июня	Итоговое мероприятие для детей. Приглашаются родители воспитанников, сотрудники ДОО	Создать праздничное настроение, вызвать радость от занятия спортом, соревнований	1	Сценарий праздника, реквизит, костюмы для персонажей, музыкальное сопровождение, презентация (в соответствии с сценарием) плавательные доски, круги, игрушки мелкие

Плаваем-играем	Игровые занятия в бассейне. Дети выбирают любимые игры изученные за год. Инструктор проводит соревнования, игры-эстафеты	Вызвать радость от умения держаться на воде, плавать	2	Плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, игрушки мелкие
итого			38	

### Подготовительная группа

Раздел/месяц	Тема/ Игра	цель	Количество занятий	Методическое обеспечение
Вводный/сентябрь	Правила поведения в бассейне	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ напомнить правила поведения в помещении бассейна</li> <li>➢ напомнить правила поведения на воде</li> <li>➢ Викторина по правилам поведения в бассейне</li> <li>➢ Викторина по правилам поведения на воде</li> </ul>	4	<p>Обучающая презентация, игра «верно - не верно»</p> <p>Обучающая презентация, игра «верно - не верно»</p> <p>Задания для детей</p> <p>Задания для детей, обыгрывание ситуации</p>
Плаваем «Кролем на груди»/ октябрь, ноябрь	Подводящие танцевальные и логоритмические комплексы на суше: «Синее море»; «Погостим у Водяного»; «Чудо-мельница» Кроль на груди, игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт» Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Весы»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Слушай сигнал».	Закреплять умение плавать с использованием стилия «Кроль на груди»	8	Картотека логоритмических, танцевальных и общеразвивающих игр и упражнений на суше; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые
Плаваем «Кроль на спине»/декабрь, январь.	Подводящие танцевальные и логоритмические комплексы на суше: «Ты морячка, я моряк», «Мамба», «Погостим у водяного», «Золотые рыбки» Кроль на спине, игры «Утюжки», «Моторные лодки», «Пловцы»	Закреплять умение плавать с использованием стилия «Кроль на спине»	11	Картотека логоритмических, танцевальных и общеразвивающих игр и

февраль	спортсмены» Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Веселье»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Русские тройки».			упражнений на суше; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые
«Новый год в Подводном царстве»	Празднование Нового года в Бассейне: танцы, соревнования по плаванию, конкурсы и игры, а также театрализованное представление силами воспитанников и педагогов	Создать праздничное настроение, вызвать радость от занятия спортом, соревнований	1	Сценарий праздника, реквизит, костюмы для персонажей, музыкальное сопровождение, презентация (в соответствии с сценарием) плавательные доски, круги, игрушки мелкие
Брасс/магнит, апрель	Подводящие танцевальные и логоритмические комплексы на суше: «Ты морячка, я моряк», «Мамба», «Золотые рыбки», «Русалки и пираты» Брасс, игры: «Нырки», «Лягушатки», «Буль-буль водичка» Игры с мячом: «Волейбол», «Салки с мячом» «Мы умеем плавать брассом!» работа с алгоритмом с помощью презентации	Обучить элементам плавания стилем «Брасс»	6	Картотека логоритмических и общеразвивающих игр и упражнений на суше; презентация с алгоритмом упр. «Мы умеем плавать брассом!»; Мультимедийное оборудование; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые, мячи, надувные круги
Дельфин/апрель, май, июнь	Подводящие танцевальные и логоритмические комплексы на суше: «Золотые рыбки», «Русалки и пираты», «Водоросли» Дельфин, игры «Ручеёк впадает в	Обучить элементам плавания стилем «Дельфин»,	6	Картотека логоритмических и общеразвивающих игр и

	море», «Муррена», «По морям, по волнам» «А дельфины добрые!» работа с алгоритмом с помощью презентации	ознакомить с движениями рук и согласование м движений рук и ног в дельфине		упражнений на суше; презентация с алгоритмом упр. «А дельфины добрые!»; Мультимедийное оборудование; картотека игр на воде; плавательные доски; Игрушки мелкие тяжёлые, мячи, надувные круги;
«Выпускной был в подводном царстве»	Итоговое мероприятие для детей. Приглашаются родители воспитанников, сотрудники ДОО	Создать праздничное настроение, вызвать радость от занятия спортом, соревнований	2	Сценарий праздника, реквизит, костюмы для персонажей, музыкальное сопровождение, презентация (в соответствии с сценарием) плавательные доски, круги, игрушки мелкие
итого			38	

### 3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к уровню подготовки воспитанников

##### Старшая группа.

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

##### Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.

- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- 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 различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать 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».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- 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».

### **Подготовительная к школе группа**

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.

- 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.
- Научить выдоху в воду.

- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- 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.

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

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

К концу года дети могут.

- 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.
- 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, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

### ***3.2.Проведение процедуры мониторинга результатов освоения программы***

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью специальных заданий возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). 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.

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.**

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

**Контрольные задания (старший возраст) предъявляются в игровой форме**

Навык плавания	Контрольное упражнение-игра
Нырание	Нырание в обруч «Волшебный колодец»

	Проплывание тоннеля «Подводная лодка»
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук «Катерок»
	Скольжение на спине «Утюжок»
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди «Торпеда»
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду «Полный вперед!»
	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 доской «На волнах»

**Контрольные задания** (подготовительный к школе возраст) **предъявляются в игровой форме**

Навык плавания	Контрольное упражнение-игра
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой «Ловец жемчуга»
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног «Катерок»
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног «Торпеда»
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 «Я водицы не боюсь, тренируюсь – плыть учусь»
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед.
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

Оценку индивидуального развития воспитанников проводит инструктор по физической культуре в рамках педагогической диагностики, для оценки эффективности педагогических действий, и лежащего в их основе дальнейшего педагогического планирования.

#### РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.- 143 с.

5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
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, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.