

МАДОУ №240 «Детский сад комбинированного вида»

Программа принята:
Педагогический совет
МАДОУ № 240
«Детский сад комбинированного
вида»
Протокол № 01
от « 30 » 08 2022г.

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №240
«Детский сад комбинированного
вида»
Григорьева О.А.
Приказ № 235 от « 08 » 08 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Морская звезда»**

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Киприянова Алена Юрьевна
инструктор по ФИЗО

г.Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно – тематический план программы (1 год обучения).....	8
Учебно – тематический план программы (2 год обучения).....	9
Содержание программы.....	10
Оценочные материалы.....	19
Методическое обеспечение программы.....	20
Список литературы.....	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Морская звезда» физкультурно – спортивной **направленности** и ориентирована на обучение детей дошкольного возраста (5 – 7 лет) плаванию, закаливанию и укреплению детского организма, на воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Нормативно-правовое обеспечение Программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав ДОУ.

Новизна программы дополнительного образования заключается в использовании современной эффективной технологии – одновременно с использованием методики обучения спортивным и неспортивным способом. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа.

Актуальность программы. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании и физическом развитии дошкольников. Формируется прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который

в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Физическая подготовка детей на суше перед входом в воду направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей, работоспособности и развитие физических качеств.

Так же занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Форма обучения – очная.

Возраст детей – 5 - 7 лет.

Направленность – физкультурно-оздоровительная

Сроки реализации программы – 2 года.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Цели и задачи реализации программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- Обучить детей плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность детей;

- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать самостоятельность и организованность;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются различные спортивные оборудование.

Форма обучения: очная.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет).

Режим занятий. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста – 1 год обучения (5 – 6 лет) осуществляется 1 раз в неделю и длится 25 минут; 2 год обучения (6 – 7 лет) осуществляется 1 раз в неделю и длится 30 минут.

Форма организации образовательного процесса – подгрупповая.

Объем и срок освоения программы. Период реализации образовательной программы – 2 года.

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа	Направленность ДОП	Возраст	Количество занятий			Продолжительность занятия	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе
			в неделю	в месяц	в год			
«Морская звезда»	Физкультурно-спортивная	Старшая группа (5-6 лет)	1	4	28	25 минут	1 октября	30 апреля
		Подготовительная группа (6-7 лет)	1	4	28	30 минут	1 октября	30 апреля

Ожидаемые результаты

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

Способы определения их результативности

1. Потребность в познании.

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.

1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.

2.1. Посещаемость занятий.

2.2. Активность на занятиях. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.

3.2. Активное участие в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях.

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.

4.2. Самообслуживание, гигиена.

4.3. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

**Учебно – тематический план
(первый год обучения 5-6 лет)**

№ п/п	Тема	Минут		
		всего	теория	практика
1	Вводная беседа, правила поведения в бассейне.	1	0,5	0,5
2	«Кто дальше»	2	1	1
3	«Отталкиваемся и скользим»	2	1	1
4	«Морская звезда»	1	0,5	0,5
5	«Отдыхаем на спине»	1	0,5	0,5
6	«Скользим на спине и груди»	2	1	1
7	«Что мы умеем»	2	1	1
8	«Работаем ногами»	1	0,5	0,5
9	«Достань со дна»	1	0,5	0,5
10	«Стрела»	2	1	1
11	«Поплавок»	1	0,5	0,5
12	«Медузы»	1	0,5	0,5
13	«Скользим как стрелы»	1	0,5	0,5
14	«Дельфины»	2	1	1
15	«Прыжок в воду»	2	1	1
16	«Нырок»	1	0,5	0,5
17	«Как пингвины»	1	0,5	0,5
18	«Руки и ноги»	2	1	1
19	«Водолазы»	1	0,5	0,5
20	«Меняем руки»	1	0,5	0,5
итого		28	14	14

**Учебно – тематический план
(второй год обучения 6-7 лет)**

№ п/п	Тема	Минут		
		всего	теория	практика
1	Вводная беседа, правила поведения в бассейне.	1	0,5	0,5
2	«Под воду с головой»	2	1	1
3	«Винт»	2	1	1
4	«Ныряем и плывем»	1	0,5	0,5
5	«Легко плывем»	2	1	1
6	«Дышим в сторону»	2	1	1
7	«Скользим с поворотом»	2	1	1
8	«Хоровод под водой»	2	1	1
9	«Кто дальше»	1	0,5	0,5
10	«Кто быстрее»	2	1	1
11	«Я плыву»	1	0,5	0,5
12	«Быстрее, выше, сильнее»	1	0,5	0,5
13	«Повторение - мать учение»	2	1	1
14	«Моторы»	2	1	1
15	«Медузы»	2	1	1
16	«Прыжок в воду»	2	1	1
17	«Смотри, как могу»	1	0,5	0,5
Итого:		28	14	14

Содержание программы Содержание первого года обучения (5-6 лет)

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем.

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч и т.д.

Строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика на суше: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком на суше.

Движения рук и ног, выполняемые на суше и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием) .

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Календарно - тематический план первого года обучения (5-6 лет)

<i>Тема</i>	<i>Месяц</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Программные задачи</i>
Вводная беседа, правила поведения в бассейне.	октябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> -Формирование представления о водных видах спорта. Рассказ о разных стилях плавания, о водных видах спорта: прыжки в воду, синхронное плавание и т.д. - Повторение правил поведения в бассейне; - Выполнение комплекса ОРУ на суше направленные на развитие и укрепление всех групп мышц (каждое занятие); - Отрабатывать выдох под водой; - Воспитывать смелость.

«Кто дальше»	октябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить ложиться на воду, - Отрабатывать выдох под водой; - Воспитывать организованность.
«Отталкиваемся и скользим»	октябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; - Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; - Воспитывать смелость.
«Морская звезда»	ноябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, - Тренировать в выдохе в воду; - Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; - Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.
«Отдыхаем на спине»	ноябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, - Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; - Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.
«Скользим на спине и груди»	ноябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, - Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, - Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; - Воспитывать смелость, решительность.
«Что мы умеем»	декабрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на груди и спине, - Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; - Воспитывать желание добиваться поставленной цели.
«Работаем ногами»	декабрь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», - Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; - Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; - Воспитывать смелость.
«Достань со дна»	декабрь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; - Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; - Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; - Воспитывать смелость, целеустремлённость.
«Стрела»	январь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках

			<p>плавательную доску и без неё,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль»; - Учить смело открывать в воде глаза; - Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; - Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; - Воспитывать смелость.
«Поплавок»	январь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; - Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; - Воспитывать решительность.
«Медузы»	февраль	1	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; - Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; - Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; - Воспитывать смелость.
«Скользим как стрелы»	февраль	1	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; - Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; - Воспитывать смелость, дисциплинированность.
«Дельфины»	февраль	2	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; - Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; - Вызывать желание научиться плавать.
«Прыжок в воду»	март	2	<ul style="list-style-type: none"> - Учить прыгать в воду с небольшой высоты; - Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; - Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; - Упражнять в выполнении выдоха в воду; - Воспитывать смелость, организованность.
«Нырок»	март	1	<ul style="list-style-type: none"> - Учить нырять с продвижением вперёд под водой; - Учить прыгать в воду с высоты; - Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; - Воспитывать смелость, решительность.

«Как пингвины»	март	1	<ul style="list-style-type: none"> - Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; - Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; - Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.
«Руки и ноги»	апрель	2	<ul style="list-style-type: none"> - Обучать детей скольжению на спине; - Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; - Воспитывать настойчивость.
«Водолазы»	апрель	1	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; - Воспитывать смелость, настойчивость.
«Меняем руки»	апрель	1	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; - Обучать скользить с вращением туловища; - Закреплять умение делать выдох в воду; - Воспитывать смелость, решительность.

Содержание второго года обучения (6-7 лет)

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне через рассматривание картин, знаков, схем, бесед.

Просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям на суше и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: на суше, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука».

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».

Календарно - тематический план второго года обучения (6-7 лет)

<i>Тема</i>	<i>Месяц</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Программные задачи</i>
Вводная беседа, правила поведения в бассейне.	октябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий. - Повторение правил поведения в бассейне; - Выполнение комплекса ОРУ на суше направленные на развитие и укрепление всех групп мышц (каждое занятие); - Закрепить умение делать выдох в воду; - Воспитывать смелость, организованность.
«Под воду с головой»	октябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; - Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; - Воспитывать настойчивость.
«Винт»	октябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; - Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; - Воспитывать выносливость.
«Нырнем и плавем»	ноябрь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, - Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.
«Легко плавем»	ноябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; - Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; - Совершенствовать умение делать выдох в воду; - Воспитывать смелость, решительность.
«Дышим в сторону»	ноябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; - Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; - Воспитывать настойчивость.
«Скользим с поворотом»	декабрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»;

			<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; - Воспитывать смелость.
«Хоровод под водой»	декабрь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; - Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.
«Кто дальше»	январь	1	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять навык скольжения по поверхности воды; - Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; - Воспитывать смелость.
«Кто быстрее»	январь	2	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; - Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; - Воспитывать смелость и настойчивость.
«Я плыву»	февраль	1	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать навык скольжения по воде; - Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; - Воспитывать решительность.
«Быстрее, выше, сильнее»	февраль	1	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; - Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; - Воспитывать смелость.
«Повторение - мать учение»	февраль	2	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать навык скольжения по воде; - Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; - Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; - Воспитывать смелость, решительность.
«Моторы»	март	2	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять скольжение на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; - Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; - Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений

«Медузы»	март	2	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; - Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; - Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; - Воспитывать смелость.
«Прыжок в воду»	апрель	2	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить навык прыгать в воду с небольшой высоты; - Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; - Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; - Упражнять в выполнении выдоха в воду; - Воспитывать смелость, организованность.
«Смотри, как могу»	апрель	2	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; - Продолжать учить работать руками в стиле «Кроль»; - Воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оценочные материалы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в виде контрольных упражнений. Разработанная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей к концу учебного года.

Первый год обучения (5 – 6 лет):

- выполнять требования программы предыдущей возрастной группы;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек;
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Второй год обучения (6 – 7 лет):

- выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;
- плавать со сменой способов 10-15-20 м.

Методическое обеспечение программы

Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Закаливание малыша: пособие для родителей/ под ред. Доскина В.А. – М.: Просвещение, 2007.-31с.

Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие - М.:Педагогическое сообщество России, 2006. – 96 с.

Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица).

Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.

Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

Чеменёва А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А.Чеменёвой.-СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336..

Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию

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 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.

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.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежемесячная 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.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Температура воды (°C)	Температура воздуха в помещении бассейна (°C)	Температура воздуха в помещении душевой(°C)
+ 30... +32°C	+26... +28°C	+26... +28°C

Материально-техническое оснащение программы

Технические средства обучения: магнитофон.

Наглядные пособия: плакат «Правила поведения в бассейне», иллюстрации с изображением водных видов спорта, картинки с изображением морских животных, картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания, фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и на суше, картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы, комплексы ОРУ упражнений.

Оборудование: доска для плавания; очки для плавания; игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров; надувные круги разных размеров; нарукавники; мячи резиновые разных размеров; обручи; гимнастические палки; дорожка «змейка»; набор мячей для сухого бассейна; коврики резиновые; тонущие предметы.

Список литературы

- Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., Владос, 2004.
- Захаров С.И. Комплексная программа физического воспитания для дошкольников образовательных учреждений республики Саха (Якутия). Якутск, 2002.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М., ТЦ Сфера, 2004.
- Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
- Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-пресс, 2011.