

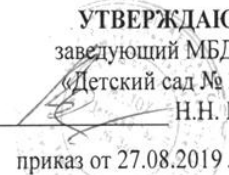
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35 комбинированного вида»

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей от 5 до 7 лет
«Волна»**

Полысаевский ГО, 2019

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 35»
Н.Н. Вязникова
приказ от 27.08.2019 № 134.1



**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей от 5 до 7 лет
«Волна»**

Принята:
на педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад № 35»
протокол от 26.08.2019 № 1

Составитель: Григорьева О.Ю,
инструктор по физической
культуре

Полысаевский ГО, 2019

Составитель: Григорьева О. Ю., инструктор по физической культуре
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35 комбинированного вида»

Дополнительная общеразвивающая программа для детей от 5 до 7 лет
«Волна» направлена на совершенствование плавательных умений старших
дошкольников.

Программу могут использовать в своей работе инструктора по
физической культуре дошкольных образовательных учреждений
общеразвивающей направленности.

**Дополнительная общеразвивающая программа для детей от 5 до 7
лет «Волна» [Текст]/** составитель О.Ю. Григорьева – Полысаево, 2019. – 46
с.

Содержание

Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	12
Учебно-тематический план.....	14
Содержание программы.....	21
Диагностический инструментарий.....	27
Материально-техническое обеспечение Программы.....	28

Пояснительная записка

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая деятельность, к ней относятся занятия физической культурой и плаванием. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Известно, что плавание относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Поэтому чем раньше приучить детей к воде и научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма, что и обуславливает актуальность предлагаемой дополнительной программы по обучению плаванию.

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению плаванию «Волна» (далее – Программа) составлена для детей 5-7 лет.

Программа разработана в соответствии:

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ)

СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»

Положением о дополнительной общеразвивающей программе дошкольного образования МБДОУ « Детский сад № 35»

Цель Программы:

совершенствование плавательных умений детей старшего дошкольного возраста

Задачи Программы:

содействовать оздоровлению и закаливанию детей, их гармоничному физическому развитию

совершенствовать умение плавать стилем «Кроль»

обучить технике плавания способами «Брасс», «Дельфин»

развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)

воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Программа построена на следующих принципах:

принцип возрастная адекватность образования предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей;

индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для

данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности;

личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания.

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям: доступна старшему дошкольному возрасту; соответствует задачам и условиям проводимых занятий; включает методические резервы увеличения динамических действий на воде; начинается обучение с одновременного обучения движений сначала руками, затем ногами всеми способами плавания; сокращает до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях каждым обучаемым; ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов; постоянно увеличивает максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и разными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо 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 следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Обучение, построенное на таком принципе, как показала практика, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения (первый год обучения), обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног 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 получающего помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап (второй год обучения) посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Программа реализуется с сентября по май.

Процесс обучения организован в форме групповых занятий по 10-12 человек.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне.

Согласно п. 12.7 СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

в старшей группе – 25 мин., из них теория – 5 мин, практика – 20 мин.;

в подготовительной группе – 30 мин., теория – 5 мин., практика – 25 мин.

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. В соответствии с СанНиП 2.1.2.1188-03 температура воды в бассейне должна быть 30-32°C, температура воздуха в помещении с чашей на 1-2°C выше температуры воды, температура воздуха в раздевалке и душевых 25°C. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в первой половине дня.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения – дети 5-6 лет, второй год обучения – дети 6-7 лет.

В год предусмотрено 35 занятий.

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую

активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Обучение плаванию в детском саду ведет **инструктор по физической культуре**, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта, либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой помощи. Инструктору необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с медсестрой он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Инструктор полностью отвечает за порядок и безопасность детей во время занятий.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Дети старшей группы (первый год обучения) будут уметь скользить на груди, спине с различным положением рук; согласовывать движения ногами с дыханием; выполнять движения руками способами кроль на груди, спине; выполнять движения руками способами брасс, дельфин; плавать кролем на

груди, спине в полной координации; выполнять движения ногами способом дельфин.

Дети подготовительной к школе группе (второй год обучения) будут уметь расслабляться и отдыхать на воде; плавать под водой; плавать способом кроль на груди, спине, комбинированными способами в полной координации; плавать способами брасс, дельфин в полной координации.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела (блока, темы)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	10мин	-	10мин
2.	Различные способы передвижения	5мин	1ч30мин	1ч35мин
3.	Упражнения на дыхание в воде	15мин	1ч30мин	1ч45мин
4.	Скольжение в воде на груди и спине	15мин	2ч40мин	2ч55мин
5.	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине	20мин	3ч	3ч20мин
6.	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине	20мин	2ч25мин	2ч45мин
7.	Диагностика	-	1ч40мин	1ч40мин
	Всего часов:	1ч25мин	13ч10мин	14ч35мин

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела (блока, темы)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	15мин	-	15мин
2.	Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине	20мин	1ч30мин	1ч50мин
3.	Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям руками	20мин	1ч30мин	1ч50мин

	в плавании на груди и спине			
4.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	20мин	2ч15мин	2ч35мин
5.	Обучение облегченным способам плавания	30мин	4ч	4ч30мин
6.	Обучение спортивным способам плавания	30мин	4ч	4ч30мин
7.	Диагностика	-	2ч	2ч
	Всего часов:	2ч15мин	15ч15мин	17ч30мин

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела (блока, темы)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании			
	1.1. Правила поведения в бассейне	3мин	-	3мин
	1.2. Значение оздоровительного и прикладного плавания	3мин	-	3мин
	1.3. Стили плавания, водные виды спорта	4мин	-	4мин
	<i>Итого по разделу</i>	10мин		10мин
2.	Различные способы передвижения			
	2.1. Ходьба в полунаклоне вперед с одновременными, попеременными круговыми движениями прямыми руками	1мин	20мин	21мин
	2.2. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс	1мин	20мин	21мин
	2.3. Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль	1мин	20мин	21мин
	2.4. Легкий бег с изменением направления по сигналу, с выполнением по сигналу	2мин	30мин	32мин

	упражнений «Поплавок», «Звезда», «Стрелочка» <i>Итого по разделу</i>	5мин	1ч30мин	1ч35мин
3.	Упражнения на дыхание в воде 3.1. Выдох в воду, вдох с подъемом головы 3.2. Выдох в воду, вдох с поворотом головы 3.3. «Взрывное дыхание» <i>Итого по разделу</i>	5мин 5мин 5мин 15мин	30мин 30мин 30мин 1ч30мин	35мин 35мин 35мин 1ч45мин
4.	Скольжение в воде на груди и спине 4.1. Скольжение на груди, на спине с различным положением рук 4.2. Поочередное скольжение на груди, спине «Винт» 4.3. Скольжение на груди, спине с различным положением рук в согласовании с движениями ногами кролем, дельфином <i>Итого по разделу</i>	5мин 5мин 5мин 15мин	50мин 50мин 1ч 2ч40мин	55мин 55мин 1ч5мин 2ч55мин
5.	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине 5.1. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль 5.2. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль	5мин 5мин	45мин 45мин	50мин 50мин

	в согласовании с дыханием			
	5.3. Плавание на спине при помощи движений ногами способом кроль	5мин	45мин	50мин
	5.4. Плавание при помощи движений ногами способом дельфин	5мин	45мин	50мин
	<i>Итого по разделу</i>	20мин	3ч	3ч20мин
6.	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине			
	6.1. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин на задержке дыхания	5мин	35мин	40мин
	6.2. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	5мин	35мин	40мин
	6.3. Плавание кролем на груди, спине на задержке дыхания	5мин	35мин	40мин
	6.4. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации	5мин	40мин	45мин
	<i>Итого по разделу</i>	20мин	2ч25мин	2ч45мин
7.	Диагностика	-	1ч40мин	1ч40мин
	Всего часов:	1ч25мин	13ч10мин	14ч35мин

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела (блока, темы)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании			
	1.1. Правила поведения в бассейне	5мин	-	5мин
	1.2. Закрепление знаний об оздоровительном, прикладном плавании	5мин	-	5мин
	1.3. Закрепление знаний о стилях плавания, водных видах спорта	5мин	-	5мин
	<i>Итого по разделу</i>	15мин	-	15мин
2.	Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине	5мин	20мин	25мин
	2.1. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс, дельфин	5мин	20мин	25мин
	2.2. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	5мин	20мин	25мин
	2.3. Плавание на спине при помощи движений ногами способом кроль	5мин	30мин	35мин
	2.4. Плавание в ластах			

	<i>Итого по разделу</i>	20мин	1ч30мин	1ч50мин
3.	Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине			
	3.1. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин на задержке дыхания	5мин	20мин	25мин
	3.2. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	5мин	20мин	25мин
	3.3. Плавание кролем на груди, спине на задержке дыхания	5мин	30мин	35мин
	3.4. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации			
	<i>Итого по разделу</i>	20мин	1ч30мин	1ч50мин
4.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду			
	4.1. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином на задержке дыхания	5мин	35мин	40мин

	4.2. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином на задержке дыхания (в ластах)	5мин	35мин	40мин
	4.3. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином с выдохом в воду	5мин	35мин	40мин
	4.4. Плавание под водой при помощи движений ногами брасс, руками – кроль	5мин	30мин	35мин
	<i>Итого по разделу</i>	20мин	2ч15мин	2ч35мин
5.	Обучение облегченным способам плавания			
	5.1. Плавание кролем на груди, спине без выноса рук на задержке дыхания и с выдохом в воду	5мин	1ч	1ч5мин
	5.2. Плавание кролем на груди, не опуская лицо в воду	5мин	1ч	1ч5мин
	5.3. Плавание комбинированными способами	5мин	2ч15мин	2ч20мин
	<i>Итого по разделу</i>	15мин	4ч15мин	4ч30мин
6.	Обучение спортивным способам плавания			
	6.1. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации	10мин	1ч20мин	1ч30мин
	6.2. Плавание способом брасс	10мин	1ч20мин	1ч30мин

	6.3. Плавание способом дельфин	10мин	1ч20мин	1ч30мин
	<i>Итого по разделу</i>	30мин	4ч	4ч30мин
7.	Диагностика	-	2ч	2ч
	Всего часов:	2ч15мин	15ч15мин	17ч30мин

Содержание Программы

Первый год обучения

Раздел I. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Закрепить правила поведения в бассейне, на воде, на берегу через создание игровых и проблемных ситуаций.

Тема 2. Значение оздоровительного и прикладного плавания. Расширить знания об оздоровительном и прикладном значении плавания. Формировать знания об оздоровительном воздействии водных процедур. Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здоровом образе жизни.

Тема 3. Стили плавания, водные виды спорта. Формировать знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта.

Раздел II. Различные способы передвижения

Тема 1. Ходьба в полунаклоне вперед с одновременными, попеременными круговыми движениями прямыми руками. Учить выполнять передвижения в воде в полунаклоне с одновременными круговыми движениями руками, как при плавании способом дельфин. Учить выполнять передвижения в воде в полунаклоне с попеременными круговыми движениями руками, как при плавании способом кроль.

Тема 2. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс. Учить выполнять передвижения в полунаклоне с гребковыми движениями руками, как при плавании способом брасс.

Тема 3. Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль. Учить выполнять передвижения в воде спиной вперед с гребковыми движениями руками, как при плавании способом кроль.

Тема 4. Легкий бег с изменением направления по сигналу, с выполнением по сигналу упражнений «Поплавок», «Звезда», «Стрелочка». Упражнять

в беге, изменяя по сигналу направление, выполняя упражнения на группировку, всплывание, лежание и скольжение в воде.

Раздел III. Упражнения на дыхание в воде

Тема 1. Выдох в воду, вдох с подъемом головы. Выполнение выдоха в воду из и. п. – стоя в положении наклона вперед. Подбородок касается воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Тема 2. Выдох в воду, вдох с поворотом головы. Выполнение выдоха в воду из и. п. – стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду. Повернуть голову, касаясь щекой воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Тема 3. «Взрывное дыхание». Серия выдохов, которые выполняются после задержки дыхания на вдохе.

Раздел IV. Скольжение в воде на груди и спине

Тема 1. Скольжение на груди, на спине с различным положением рук. Упражняться в скольжении на груди, на спине с различным положением рук (руки впереди, одна кисть лежит на другой, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата, руки за головой, одна рука за головой, другая за спиной).

Тема 2. Поочередное скольжение на груди, спине «Винт». Учить переворачиваться с груди на спину и наоборот во время скольжения, сохраняя ровное положение туловища, ног и рук.

Тема 3. Скольжение на груди, спине с различным положением рук в согласовании с движениями ногами кролем, дельфином. Упражняться в скольжении на груди и спине, работая ногами, как при плавании способом кроль, дельфин, с различным положением рук (руки вытянуты вперед, прижаты к туловищу).

Раздел V. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине

Тема 1. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль. Упражняться в плавании на груди при помощи движений ногами способом кроль, держась за доску, подбородок на воде.

Тема 2. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль в согласовании с дыханием. Упражнять в плавании на груди при помощи движений ногами способом кроль, держась за доску, в сочетании с дыханием.

Тема 3. Плавание на спине при помощи движений ногами способом кроль. Упражнять в плавании на спине при помощи движений ногами способом кроль, держась за доску: доска под головой, на груди, около таза.

Тема 4. Плавание при помощи движений ногами способом дельфин. Упражнять в плавании на груди при помощи движений ногами способом дельфин, руки впереди или прижаты к туловищу.

Раздел VI. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине

Тема 1. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин на задержке дыхания. Упражнять в плавании при помощи движений руками способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин на задержке дыхания.

Тема 2. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Упражнять в плавании при помощи движений руками способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.

Тема 3. Плавание кролем на груди, спине на задержке дыхания. Упражнять в плавании способом кроль на груди, спине на задержке дыхания.

Тема 4. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации. Упражнять в плавании способом кроль на груди, спине в полной координации.

Второй год обучения

Раздел I. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Закрепить правила поведения в бассейне, на воде, на берегу через создание игровых и проблемных ситуаций.

Тема 2. Закрепление знаний об оздоровительном, прикладном плавании. Расширить знания об оздоровительном и прикладном значении плавания. Формировать у детей знания об оздоровительном воздействии водных процедур. Довести до сознания детей, что двигательная деятельность является одним из источников крепкого здоровья; а движения в воде уже являются лечебными. Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здоровом образе жизни.

Тема 3. Закрепление знаний о стилях плавания, водных видах спорта. Дать наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами. Формировать психологическую установку: доступность упражнений.

Раздел II. Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям ногами в плавании на груди и спине

Тема 1. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс, дельфин. Закрепление навыка плавания способами кроль, брасс, дельфин.

Тема 2. Плавание на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Закрепление навыка плавания на груди при помощи движений ногами способом кроль, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.

Тема 3. Плавание на спине при помощи движений ногами способом кроль. Закрепление умения плавать на спине при помощи движений ногами способом кроль.

Тема 4. Плавание в ластах. Познакомить детей с новым упражнением – плавание в ластах.

Раздел III. Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине

Тема 1. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин на задержке дыхания. Закреплять умение плавать при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин на задержке дыхания.

Тема 2. Плавание при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Закреплять умение плавать при помощи движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.

Тема 3. Плавание кролем на груди, спине на задержке дыхания. Закреплять умение плавать кролем на груди, спине на задержке дыхания.

Тема 4. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации. Закреплять умение плавать способом кроль на груди, спине в полной координации.

Раздел IV. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду

Тема 1. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином на задержке дыхания. Закреплять умение плавать на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином на задержке дыхания.

Тема 2. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином на задержке дыхания (в ластах). Закреплять умение плавать в ластах на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином на задержке дыхания.

Тема 3. Плавание на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином с выдохом в воду. Закреплять умение плавать на груди с движениями ногами и движениями руками кролем, брассом, дельфином с выдохом в воду.

Тема 4. Плавание под водой при помощи движений ногами брасс, руками – кроль. Обучить технике плавания под водой при помощи движений ногами брасс, руками – кроль.

Раздел V. Обучение облегченным способам плавания

Тема 1. Плавание кролем на груди, спине без выноса рук на задержке дыхания и с выдохом в воду. Закрепить навык плавания кролем на груди, спине без выноса рук на задержке дыхания и в сочетании с выдохом в воду.

Тема 2. Плавание кролем на груди, не опуская лицо в воду. Закрепить навык плавания кролем на груди, не опуская лицо в воду.

Тема 3. Плавание комбинированными способами. Обучить плаванию комбинированными способами: ноги – кролем, руки – брассом, ноги – кролем, руки – дельфином при задержке дыхания и в согласовании с дыханием.

Раздел VI. Обучение спортивным способам плавания

Тема 1. Плавание способом кроль на груди, спине в полной координации. Совершенствование навыка плавания способом кроль на груди, спине в полной координации.

Тема 2. Плавание способом брасс. Совершенствование навыка плавания способом брасс.

Тема 3. Плавание способом дельфин. Совершенствование навыка плавания способом дельфин.

Диагностический инструментарий

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. Педагогическая диагностика проводится по методике Чеменевой А. А., 2 раза в год, в сентябре и в мае.

Проявление: ● – навык не сформирован, ● – навык находится в стадии формирования, ● – навык сформирован.

Примечание:

- ✓ показатель «сформирован» означает, что навык устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
- ✓ показатель «находится в стадии формирования» означает, что навык периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
- ✓ показатель «не сформирован» означает, что навык проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.

Первый год обучения

Упражнение	Показатель
«Стрела»	<p>● – ребенок выполняет энергичное отталкивание двумя ногами от бортика или от дна бассейна, скольжение на поверхности воды, продолжительное, ребенок хорошо сохраняет равновесие тела на воде, проплывает не менее 3м.</p> <p>● – технику выполнения знает, но скольжение непродолжительное, ниже уровня воды, разводит в стороны руки, ноги</p> <p>● – ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, действует только в сопровождении инструктора</p>

«Торпеда»	<p>● – ребенок работает ногами ритмично, хороший темп скольжения, согласованное дыхание, проплывает не менее 5м</p> <p>● – технику выполнения знает, но движения ногами неритмичны, сильно сгибает ноги в коленях, поэтому практически нет скольжения, наблюдается излишнее напряжение в плечевом поясе</p> <p>● – ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора</p>
Плавание произвольным способом	<p>● – ребенок проявляет высокий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения, проплывает 5м при помощи движений руками и ногами</p> <p>● – ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа</p> <p>● – ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора</p>

Второй год обучения

Упражнение	Показатель
«Торпеда»	<p>● – ребенок работает ногами ритмично, хороший темп скольжения, согласованное дыхание, проплывает 7м</p> <p>● – технику выполнения знает, но движения ногами неритмичны, сильно сгибает ноги в коленях, поэтому практически нет скольжения, наблюдается излишнее напряжение в плечевом поясе</p> <p>● – упражнение не выполняет, т.к. боится лечь на воду, опустить лицо в воду, поднять ноги, оказаться без опоры</p>

«Винт»	<p>● – ребенок выполняет энергичное отталкивание двумя ногами, скольжение на поверхности воды, выполняет поворот с груди на спину и обратно</p> <p>● – технику выполнения знает, но отталкивание не энергичное, скольжение ниже уровня воды, при переворотах туловища разводит ноги и руки в стороны, выполняет один переворот</p> <p>● – ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, действует только в сопровождении инструктора</p>
Плавание способом кроль на груди, на спине	<p>● – движения ног и рук ритмичные, безостановочные, согласованное дыхание, уверенное выполнение упражнения</p> <p>● – в движениях ног и рук чувствуется напряженность, плавание на задержке дыхания, лицо в воду не опущено</p> <p>● – ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора</p>
Плавание способом комбинированными способами	<p>● – ребенок работает руками и ногами ритмично, хороший темп скольжения, согласованное дыхание, хорошо владеет разной техникой плавания (брасс, дельфин), проплывает не менее 7м</p> <p>● – технику выполнения знает, но движения руками и ногами неритмичны, нет согласования с дыханием</p> <p>● – ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора</p>

Воспитанникам, освоившим программу выдается, сертификат установленного образца о прохождении Дополнительной общеразвивающей программы «Волна».

Материально-техническое обеспечение Программы

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.

Занятия плаванием проводятся в первую половину дня не ранее чем через 40 мин после еды. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Для занятия плаванием необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце;
- плавочки;
- силиконовая шапочка;
- губка и мыло.

Оборудование и инвентарь для занятий плаванием

№	Наименование	Количество
1.	Разделительные дорожки	2
2.	Дорожка резиновая длиной 10 м	1
3.	Коврики резиновые	2
4.	Коврики массажные для профилактики плоскостопия	15
5.	Дорожка для профилактики плоскостопия	4
6.	Плавательные доски	15
7.	Игрушки и предметы – плавающие, различных форм и размеров	30
8.	Игрушки и предметы – тонущие, различных форм	30

	и размеров	
9.	Ласты	2 пары
10.	Маски для плавания	6
11.	Нарукавники	15 пар
12.	Гимнастическая палка	15
13.	Надувные круги разных размеров	15
14.	Мячи резиновые разных размеров	30
15.	Обручи плавающие (горизонтальные)	4
16.	Обручи с грузом (вертикальные)	4
17.	Лейка детская	15
18.	Ведерко детское	15
19.	Термометр комнатный	2
20.	Термометр для воды	2
21.	Секундомер	1
22.	Очки для плавания	12
23.	Нудлс для аквааэробики	12

Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию [Текст]: учебно-методическое пособие / В. С. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 82 – 95.
2. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду [Текст] / Е. К. Воронова. – Санкт – Петербург: Детство – пресс, 2003. – 80с.
3. Дубовик, М. С. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию [Текст]: пособие для учителя / М. С. Дубовик, Ю. А. Короп. – К.: Рад. шк., 1991. – 75с.
4. Карпенко, Е. Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание / Е. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Е. Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48с.

5. Макаренко, Л. П. Учите плавать малышей [Текст]: наглядное пособие для обучения плаванию детей 3 – 5 лет / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32с.
6. Методические рекомендации по планированию занятий плаванием [Текст] // Дошкольное воспитание, 1985, №№ 1, 4, 5, 7, 8, 9.
7. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 160с.
8. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
9. Петрова, Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста [Текст] / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – 117с.
10. Соколова, Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 158с.
11. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста [Текст] / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2011. – 336с

Плакаты: «Правила поведения на воде», «Облегченные и неспортивные способы плавания», «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине».