

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №151 г. Пензы «Золушка»

«ПРИНЯТА» Педагогическим советом МБДОУ №151 Протокол № <u>1</u> от <u>«30»</u> августа <u>2022г.</u>	«УТВЕРЖДАЮ» Заведующая МБДОУ №151 <u> </u> Н.М. Чувашова Приказ №167-а от <u>«30»</u> августа <u>2022г.</u>
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Дельфин»**
Возраст обучающихся: 3 – 7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
Трушнина Т.А.

г. Пенза

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №151 г. Пензы «Золушка»
2.	Адрес учреждения	440068 г. Пенза, ул. Вадинская, 11б; тел. 37-14-66; e – mail: ds151@sura.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Дельфин»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	3-7 лет
5.	Срок реализации программы	4 года
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	8 групп
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Трушнина Татьяна Анатольевна воспитатель первой квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно - спортивная
	по уровню освоения	ознакомительный
	по образовательным областям	физическое развитие (плавание)
	по целевым установкам	
	по формам организации содержания	однопрофильная
9.	Результаты реализации программы	достижения детей

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфин»
(на 4 года обучения для детей 3 – 7 лет)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Нормативно – правовые основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.2 Отличительные особенности программы от других программ этой направленности.....	5
1.3 Цели, задачи и принципы программы.....	6
1.4 Методы и формы обучения.....	7
2. Организационный раздел	8
2.1. Организационно – педагогические условия.....	8
3. Содержательный раздел.....	10
3.1. Учебный план.....	10
3.2. Календарный учебный график	12
3.3. Планируемые результаты	15
3.4. Критерии уровня освоения программы.....	13
4. Методическое обеспечение программы.....	18
Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин»:

- по содержанию является физкультурно – спортивной;
- по уровню освоения – базовой;
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – авторской.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ детский сад №151 г. Пензы является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «Дельфин» разработана инструктором по физической культуре Трушниковой Т.А. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и адаптирована к условиям ДОУ.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в ДОУ и качества образования в целом.

В настоящее время у дошкольных образовательных учреждений появилась возможность привлечения дополнительного финансирования за счет оказания учреждением дополнительных услуг.

Особенность предоставления дополнительных образовательных услуг состоит в том, что данные услуги интегрируются с реализуемой детским садом основной образовательной программой для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка.

К платным образовательным услугам относятся те услуги, которые не включаются в базисный план дошкольного образовательного учреждения, услуги, которые не финансируются городским или федеральным бюджетом.

Такие услуги предоставляются только по запросу и желанию родителей.

В статье 45 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» определено, что образовательные учреждения вправе оказывать населению, предприятиям, учреждениям и организациям платные дополнительные образовательные услуги, не предусмотренные соответствующими образовательными программами и государственными образовательными стандартами. При этом платные образовательные услуги не могут быть оказаны вместо образовательной деятельности.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому применению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

1.1. Нормативно – правовые основы дополнительной образовательной программы

Программа дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности «Дельфин» разработана в соответствии действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №151 г. Пензы «Золушка»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада №151 г. Пензы.

Отличительные особенности программы от других программ этой направленности

Одной из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности. Для решения этой задачи разработана система занятий по обучению детей разного возраста плаванию. В целях повышения эффективности образовательного процесса и закалывания, формированию интереса детей к плаванию на занятиях широко используются различные игры и игровые упражнения в воде, гидроаэробика, дыхательные и кинезиологические упражнения, элементы самомассажа.

Комплексная оздоровительно-развивающая работа базируется на использовании игровых технологий и методик, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, развитие навыков правильной осанки, улучшение состояния дыхательной системы. Во время занятий оздоровительным плаванием осуществляется естественная разгрузка позвоночника, само вытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, происходит восстановление условий для нормального роста тел позвонков.

В образовательной деятельности по обучению плаванию используется стандартное и нестандартное оборудование: бутылки-гантели, резиновые мячи для выполнения ОРУ, тонущие игрушки и предметы, зрительные ориентиры, игрушки для выполнения выдоха в воду, плавательные доски, гимнастические палки, мешочки с песком - для формирования правильной осанки, плавающий конструктор, тонущие обручи, дуги, - для скольжения под водой, задержки дыхания.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они 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.

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 закалывания и формирования правильной осанки ребенка.

Плавание - это такой вид спорта, которым можно заниматься в любое время года, в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время

погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы в целом. Занятия Плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Еще плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Форма реализации: дополнительное образование дошкольников.

1.2.Цели и задачи

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно- волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие **педагогические принципы и методы обучения.**

Принципы:

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность

детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.3. Методы, формы обучения

Методы обучения

- Наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- Репродуктивный (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- Словесные методы репродуктивного, частично поискового характера;
- Наиболее эффективным приемом обучения детей плаванию является - игровой. Условно игры можно разделить на следующие группы:
- Игры по ознакомлению со свойствами воды;
- Игры, обучающие погружению и всплытию;
- Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде;
- Игры, способствующие выработке навыка скольжения;
- Игры, обучающие дыханию;
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения;
- Игры по овладению простейшими прыжками.

Формы обучения

Занятия с детьми по программе проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основной блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения;
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные;
- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

2. Организационный раздел

2.1. Организационно – педагогические условия

Возрастные особенности – дети в возрасте 3-7 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на четыре года обучения (октябрь - апрель), общее количество учебных часов для освоения программы – 28 часов за один год обучения.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - раз в неделю, периодичность - с октября по апрель включительно; продолжительность – для детей 3-4 лет: 15 минут; 4-5 лет: 20 минут; 5-6 лет: 25 минут 5 -7 лет: 30 минут.

Организация проведения занятий

Вся акватория бассейна условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети

находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается

Организация проведения занятий на мелководье

Обучение плаванию начинается с ознакомления и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы).

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок

1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.

2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Организация проведения занятий на глубокой воде.

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы.

Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего

непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение.

На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступить к обучению движениям.

Структура проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОО. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или вводе);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

3. Содержательный раздел

3.1. Учебный план

1 год обучения (3-4 года)

№	Содержание	Количество занятий
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Знакомство с бассейном. Правила поведения	1
<i>Практические занятия</i> Подготовительные упражнения в воде		
1.	Освоение воды	2
2.	Лежание на воде	4
3.	Скольжение с доской и игрушкой	7
4	Выдох в воду у опоры	7
5	Погружение в воду без опоры	8
6	Итого	28

II год обучения (4-5 лет)

№	Содержание	Количество занятий
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Знакомство с бассейном. Правила поведения	2
<i>Практические занятия</i>		
Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение воды	2
2.	Погружение под воду	3
3.	Дыхание	4
4.	Всплывание и лежание на воде	5
5.	Скольжение с доской и игрушкой	6
6	Плавание кролем без выноса рук	6
7	Итого	28

III год обучения (5 – 6 лет)

№	Содержание	Количество занятий
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Правила поведения в бассейне и на воде	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
<i>Практические занятия</i>		
Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение воды	1
2.	Погружение под воду и выдох в воду	1
3.	Скольжение на груди и спине	5
4.	Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	5
5	Плавание кролем на груди	7
6	Плавание кролем на спине	7
7	Итого	28

IV год обучения (6-7 лет)

№	Содержание	Количество занятий
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
3.	Знакомство со спортивными способами плавания	1

<i>Практические занятия</i> Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение с водой	1
2.	Дыхание	2
3.	Скольжение на груди и спине с разными положением рук	5
4.	Скольжение на груди и спине с работой ног(на груди с выдохом в воду)	5
5	Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	6
6	Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	6
7	Итого	28

3.2. Календарный учебный график

І год обучения (3-4 года)

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне
2	Октябрь	2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней
3	Октябрь	1	Умывание в воде бассейна. Плескание
4	Ноябрь	2	Отработка движения рук в воде
5	Ноябрь	2	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней
6	Декабрь	1	Передвижения по дну бассейна шагом
7	Декабрь	1	Передвижения по дну бассейна бегом
8	Декабрь	1	Передвижения по дну бассейна прыжками
9	Декабрь	1	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук
10	Январь	4	Передвижения в воде на руках по дну бассейна
11	Февраль	3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами
12	Февраль	1	Опускание лица в воду, стоя на дне
13	Март	1	Открывание глаз в воде, стоя на дне
14	Март	1	Приседания в воде
15	Март	2	Погружения в воду (с опорой)
16	Апрель	1	Погружения в воду (без опоры)
17	Апрель	1	Погружения с рассматриванием предметов
18	Апрель	1	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
19	Апрель	1	Контрольные занятия

II год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне
2	Октябрь	1	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами
3	Октябрь	1	Выдох перед собой в воздух
4	Октябрь	1	Выдох на воду
5	Ноябрь	1	Выдох на границе воды и воздуха
6	Ноябрь	1	Выдох в воду
7	Ноябрь	1	Игры с использованием выдоха в воду
8	Ноябрь	1	Упражнение на всплытие
9	Декабрь	2	Лежание на груди
10	Декабрь	2	Лежание на спине
11	Январь	2	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора
12	Январь	2	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами
13	Февраль	2	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна
14	Февраль	2	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна
15	Март	2	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
16	Март	2	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук
17	Апрель	2	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна
18	Апрель	1	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки
19	Апрель	1	Контрольные занятия

III год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне
2	Октябрь	1	Скольжение на спине в сочетании с дыханием
3	Октябрь	1	Скольжение на спине с движениями рук
4	Октябрь	1	Движения ног на суше
5	Ноябрь	1	Движения ног в воде, сидя
6	Ноябрь	1	Игры, связанные со скольжением на груди и спине
7	Ноябрь	1	Движения ног в воде, опираясь на руки
8	Ноябрь	1	Движения ног, лежа на груди с опорой
9	Декабрь	2	Движения ног, лежа на спине
10	Декабрь	2	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)
11	Январь	2	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)
12	Январь	2	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу

			кроля) с подвижной опорой
13	Февраль	2	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног
14	Февраль	2	Движения рук на суше
15	Март	2	Выполнение гребковых движений рук в скольжении
16	Март	2	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду
17	Апрель	2	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук
18	Апрель	1	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду
19	Апрель	1	Контрольные занятия

IV год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Месяц	Количество занятий	Тема занятий
1	Октябрь	2	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
2	Октябрь	2	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
3	Ноябрь	1	Погружение в воду с задержкой дыхания.
4	Ноябрь	1	Многократные выдохи в воду
5	Ноябрь	2	Ориентировка в воде с открытыми глазами
6	Декабрь	1	Погружение в воду с задержкой дыхания
7	Декабрь	1	Скольжение на груди
8	Декабрь	1	Выдохи в воду
9	Декабрь	1	Скольжение на спине
10	Январь	2	Упражнение «Торпеда» на груди
11	Январь	2	Плавание кролем на груди в полной координации.
12	Февраль	2	Упражнение «Торпеда» на спине
13	Февраль	1	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
14	Февраль	1	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
15	Март	2	Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации)
16	Март	2	Плавание брассом в полной координации
17	Апрель	1	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
18	Апрель	1	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
19	Апрель	2	Свободное плавание

3.3. Планируемые результаты освоения программы

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- оформление фотовыставок в течение года;
- проведение открытых занятий.

3.4. Критерии определения уровня усвоения программы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на спине. Положение тела - горизонтальное, руки – в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

- высокий - 3 предмета на одном вдохе;
- средний - 1 предмет на одном вдохе;
- низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

- высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
- средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в

воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
- средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Множественные выдохи в воду

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

- средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
- низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Методические аспекты освоения программы

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (*свободное плавание*).

4.Методическое обеспечение программы

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное

безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски; - нарукавники; - аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наружавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. оплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Материально-методическое обеспечение:

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Регулярность посещения занятий
- Личностно-ориентированное общение педагога с ребенком;
- Наличие достаточного количества оборудования для выполнения различных упражнений в бассейне и разминки (на суше);
- Дети должны иметь удобную форму для занятий;
- Соблюдение требований к температуре воды в бассейне.

Список литературы

1. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду-М.: Просвещение 2006.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Спб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
6. Кастюнин С.А., Дементьев В.В. «Хочу плавать» - Липецк, 2000г.
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
8. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
9. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
11. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7