

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Белочка» с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей
(МДОАУ д/с «Белочка»)**

ПРИНЯТО

на педагогическом Совете № 10
от 16.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
00FA9C709F7A3161EC371492A0734CF6EE
Владелец Софронова Юлия Геннадьевна
Действителен с 15.09.2022 по 09.12.2023

« » 2023 г.

Приказ № 302-од
от 17.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
по обучению плаванию
«Золотая Рыбка»
(в рамках реализации дополнительного платного образования)**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный, базовый.

Составитель: Ткаченко Анна Руслановна
инструктор по физической культуре

г.Пыть-Ях

Содержание

Раздел №1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Актуальность.....	5
1.1.2.	Новизна.....	6
1.1.3.	Педагогическая целесообразность.....	6
1.1.4.	Отличительная особенность.....	6
1.1.5.	Организация образовательного процесса.....	7
1.1.6.	Принципы обучения.....	7
1.1.7.	Методы обучения.....	8
1.1.8.	Формы обучения.....	8
1.2.	Цель и задачи программы.....	9
1.3.	Содержание программы.....	9
1.3.1	Учебный план 1года обучения	10
1.3.2.	Учебного плана 1 года обучения для возрастной группы 5-6 лет.....	10
1.3.3.	Учебного плана 1 года обучения для возрастной группы 6-7 лет	11
1.3.4.	Содержание учебного плана.....	11
1.3.5.	Календарно-тематический план	11
1.3.6.	Планируемые результаты.....	16
Раздел №2 Программы «Комплекс организационно-педагогических условий»		16
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	16
2.2.	Условия реализации программы.....	17
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение.....	17
2.2.2.	Учебно-методические материалы.....	18
2.2.3.	Кадровое обеспечение.....	18
2.3.	Литература.....	19

1. Пояснительная записка

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

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 оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию и укреплению здоровья ребенка, обеспечению достаточного уровня

двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Организация обучения плаванию осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли дошкольникам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» (далее Программа) разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Растем и развиваемся в детском саду» и программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой, которая не является основной образовательной программой по плаванию МДОАУ д/с Белочка.

Данная программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется следующими нормативными документами.

1	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2	Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г., вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
3	Указ Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья Населения РФ";
4	Указ "Об утверждении основных направлений государственной социальной Политики по улучшению положения детей в РФ"
5	Приказ министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
6	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

7	Концепция дошкольного воспитания
8	Концепция федеральной целевой программы развития образования.
9	Примерная основная образовательная программа Дошкольного образования
10	Декларацией прав ребенка (провозглашена резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959 г.). Законами РФ и документами Правительства РФ: «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 (с изменениями и дополнениями).
11	Документами Федеральных служб: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)
12	Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13	Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
14	Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
15	Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитанников в РФ на период до 2025 г.»
16	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544 г. Москва «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, среднего общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

1.1.1. Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного

обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

1.1.2. Новизна

Новизна программы заключается в том, что данная программа включает в себя современные технологии обучения плаванию, созданные на основе последних научных исследований.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

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.

1.1.4. Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей старшего дошкольного возраста, а так же, различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

В процессе реализации данной программы на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, нестандартное спортивное оборудование.

1.1.5. Организация образовательного процесса

- ✓ **Направленность программы** – физкультурно – оздоровительная.
- ✓ **Уровень программы** - ознакомительный, базовый.
- ✓ **Адресат программы** - возраст обучающихся 5-7 лет.
- ✓ **Объем и сроки реализации**-72 часа, 1 год обучения.
- ✓ **Форма обучения** – очная.
- ✓ **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 30 минут.
- ✓ **По форме организации** – групповые.
- ✓ **Состав групп** – постоянный.
- ✓ **Количество обучающихся на занятии**- 6-12 человек.
- ✓ Программу реализует **инструктор по физической культуре, Ткаченко Анна Руслановна**

1.1.6. Принципы обучения

-*Систематичность* - занятия по плаванию должны проводиться регулярно, в системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

-*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна соответствовать возрастным особенностям детей и соответствовать уровню их подготовленности;

-*Активность* – основной формой деятельности детей дошкольного возраста является игра, необходимо на занятиях по плаванию применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря их использованию, процесс обучения плаванию дошкольников станет разнообразным и интересным;

- *Наглядность* - для наилучшего процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом всех упражнений, а также на занятиях по плаванию использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

-*Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после освоения и правильного и уверенного выполнения простых и лёгких упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для

этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.1.7. Методы обучения

Методы обучения плаванию:

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.1.8. Формы обучения

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде.

Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

✓ *Формы организации детей:*

групповые;

командные;

индивидуальные.

✓ *Рекомендуются такие формы ООД:*

учебно-тренирующие;

сюжетные;

игровые; контрольно-учетные; в форме бесед (об истории плавания) спортивные досуги, развлечения.

1.2. Цель и задачи программы

Цели: обеспечение всестороннего физического развития, обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (ООД) посредством применения игрового метода на занятиях по плаванию; закаливание и укрепление детского организма.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Общее укрепление здоровья ребенка, содействие его гармоничному психофизическому развитию.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле;
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.

Воспитательные задачи:

- Научить детей уверенно держаться на воде;
- Формировать культурно - гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;
- Формировать элементарные правила безопасного поведения на воде;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;

развивать целеустремленность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1.3. Содержание программы

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Итоговое занятие.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения (2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы аттестации/ контроля
			Теории	Практики	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	наблюдение, тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	20		20	наблюдение, диагностика
3.	Специальная физическая подготовка. Плавательные упражнения	50	-	50	наблюдение, диагностика
4.	Итоговое занятие	1	-	1	ИТОГОВЫЙ
	Всего:	72	1	71	

1.3.2. Учебно-тематическое планирование на год обучения для возрастной группы 5-6 лет

№	Тема	Количество ООД
1.	Техника безопасности на занятиях , вводная беседа	1
2.	Ознакомление со свойствами воды	5
3.	Упражнения, обучающие дыханию	3
4.	Разучивание движения ног	2
5.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	2
6.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	2
7.	Имитация правильного поворота головы	2
8.	Разучивание элемента «поплавок»	3
9.	Всплывание и лежание на спине	3
10.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног	4
11.	Имитация движения рук	3
12.	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
13.	Игры и эстафеты на воде	2
14.	Мониторинг плавательных умений	2
	Всего занятий	32

1.3.3. Учебно-тематическое планирование обучения детей возрастной группы 6-7 лет

№	Тема	Количество ООД
1.	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	2
2.	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	5
3.	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	5
4.	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	5
5.	Комбинированное плавание всеми способами	3
6.	Повороты	5
7	Игры и эстафеты на воде	5
8.	Мониторинг плавательных умений	2
	Всего	32

1.3.4. Содержание образовательной деятельности (календарный учебный график).

1.3.5. Календарный учебный график первого года обучения (5-6 лет)

Сентябрь	
Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. - Закреплять умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. - Учить погружаться в воду прыжком. - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Закреплять умение передвигаться разными способами. 	Диагностика плавательных умений
Октябрь	
Занятие 5-6	Занятие 7-8
<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать закаливанию организма. - Продолжать учить погружаться в воду прыжком. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить доставать предметы из 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить погружаться в воду прыжком. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».

<p>воды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди - Воспитывать смелость, решительность 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.
Ноябрь	
Занятие 9 - 10	Занятие 11 - 12
<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна. - Продолжать учить скользить с плавательной доской. - Учить выполнять круговые движения руками назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать скоростно-силовые качества. - Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать смелость, решительность. - Развивать координационные способности. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать смелость, решительность.
Декабрь	
Занятие 13-14	Занятие 15-16
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать скоростно-силовые качества. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч». - Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре. - Развивать координационные способности. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». 	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре. - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. - Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль.
Январь- Февраль	
Занятие 17-18	Занятие 19-20
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить погружаться в воду с 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение

<p>выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Воспитывать смелость, решительность. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. 	<p>«Дельфины».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. - Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.
Март	
Занятие 21-22	Занятие 23-24
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. - Закреплять умение выполнять выдох в воду. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом в полуприседе, бегом. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Воспитывать смелость, решительность.
Апрель	
Занятие 25-26	Занятие 27-28
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок». 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Закреплять умение делать выдох в воду. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна. - Продолжать учить выполнять - круговые движения руками назад.
Май	

Занятие 29-30	Занятие 31-32
Диагностика плавательных умений	<ul style="list-style-type: none"> - Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. - Умение выполнять движение ног кролем. - Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке». - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.

Календарный учебный график второго года обучения (6-7 лет)

Сентябрь	
Занятие 1-2	Занятие 3-4
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить погружаться в воду спадом. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Совершенствовать умение доставать предметы из воды. - Закреплять умение работать ногами способом кроль. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. - Развивать координационные способности. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить работать ногами способом кроль. 	Диагностика плавательных умений детей.
Октябрь	
Занятие 5-6	Занятие 7-8
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине». - Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». - Закреплять умение работать ногами способом кроль. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок». - Закреплять умение выполнять круговые движения руками вперед.

Ноябрь	
Занятие 9-10	Занятие 11-12
<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять вдох и выдох в воду. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди». - Воспитывать смелость, решительность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед, назад. - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч».
Декабрь	
Занятие 13-14	Занятие 15-16
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками. - Учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками. - Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, с поворотом головы, в воду сделав выдох, пуская пузыри. - Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль. - Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль.
Январь- Февраль	
Занятие 17-18	Занятие 19-20
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль. - Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль. - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками. - Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. 	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять выдох в воду. - Учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Закреплять умение скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.
Март	
21-22	23-24
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Продолжать учить плавать на груди, на 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на спине». - Продолжать учить делать выдох в воду

спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад.	при скольжении. - Продолжать выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Продолжать учить передавать мяч. - Учить плавать в полной координации на груди способом кроль.
Апрель	
25-26	27-28
- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении. - Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Учить плавать в полной координации способом кроль на спине.	- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении. - Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине.
Май	
29-30	31-32
Диагностика плавательных умений детей.	- Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Совершенствовать умение делать выдох в воду при скольжении. - Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине. - Совершенствовать полученные плавательные умения и навыки.

1.3.6. Планируемые результаты освоения программы

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированные навыки подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.3.7. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Год обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	180	2 раза в неделю: 1 часа

Раздел №2 Программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

(Диагностика плавательных умений и навыков)

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Диагностика плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: тесты проводятся в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

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

Оценка:

- 4 балла - ребенок проскользил 4 метра и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла - 2 м;
- 1 балл – 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла - ребенок проскользил 4 метра и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла - 2 м;
- 1 балл – 1 м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 14-16м;
- 3 балла - 11-13м;
- 2 балла - 8-10м;
- 1 балл - менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

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

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 8м и более;
- 3 балла - 6-7м;
- 2 балла - 4-5 м;
- 1 балл - менее 4м.

Протокол мониторинга плавательных умений детей старшего дошкольного возраста

Дата проведения _____ Группа № _____

№ п/п	Ф. И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений	Плавание произвольным способом	Всего баллов

				ног способом кроль на груди		
1.						

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

Балла - ребенок проплыл 8 метров;

балла- 6-7 метров;

балла- 4-5 метров;

балл - менее 4м.

Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

Балла - ребенок проплыл 14-16 метров;

балла- 11-13 метров;

балла- 8-10 метров;

балл - менее 8 метров.

Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

балл - менее 8 метров.

Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки -брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

балла - ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла - 6-7 метров;

2 балла - 4-5 метров;

балл - менее 3 метров.

Протокол мониторинга плавательных умений детей старшего дошкольного возраста

Дата проведения _____ Группа № _____

№ п/п	Ф. И. ребенка	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине	Плавание кролем на груди в полной координации	Плавание кролем на спине в полной координации	Плавание произвольным способом	Всего баллов
1.						

Оценочные материалы к программе

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по четырем критериям: 4 балла - высокий, 3 балла - средний, 2 балла – ниже среднего, 1 балл - низкий. Итоги мониторинга оцениваются по количеству общих баллов. Всех контрольных упражнений.

16 - 14 – высокий уровень;

13 – 10 – средний уровень;

9 – 6 – ниже среднего уровень;

6 – 4 – низкий уровень.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-технического обеспечение

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

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. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Технические средства обучения (музыкальный центр)
14. Диски с музыкальными композициями для проведения разминки, подвижных игр, релаксации).

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

2.2.2. Учебно-методические материалы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Растём и развиваемся в детском саду».
2. Примерная общеобразовательная программа С.В Яблонская, С.А Циклис «Физкультура и плавание в детском саду». И.В Сидорова "Как научить ребенка плавать".

2.2.3. Кадровое обеспечение

- ✓ Заместитель директора по методической работе – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- ✓ Методист – осуществляет контроль методики преподавания и программного обеспечения.
- ✓ Инструктор по физической культуре - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

2.3. Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н. Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л. Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А. В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л. П. Макаренко. - М. :Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С. Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С. Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
14. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста».