Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №536 имени Т.И.Гончаровой
Московского района Санкт-Петербурга

Принята
На педагогическом совете
ГБОУ школа №536
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол №7
от 28.08.2024г.

Утверждена
Приказ № 135-ш
От 30.08.2025
Директор ГБОУ школа №536
Московского района Санкт-Петербурга
Подписано цифровой подписью: Директор Д.В. Дремин
Д.В. Дремин

Рабочая программа
по реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Дельфиненок»
по обучению плаванию

срок реализации – 2024-2025 учебный год

.

Разработчик:
Билев .Г.А

г.Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	Страницы
I. Целевой раздел	**4**
1. Пояснительная записка	4
Цели, задачи и принципы по реализации Программы. Ожидаемые результаты.	5
Значимые характеристики детей дошкольного возраста.	6
II. Содержательный раздел	**8**
Образовательная деятельность	8
Учебный план	8
Требования к уровню подготовки воспитанников	9
Интеграция с образовательными областями	13
Формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	14
Планируемые результаты освоения программы	18
Организация и санитарно – гигиенические условия проведения ООД по плаванию	20
Взаимодействие с родителями	23
III. Организационный раздел	**23**
Организация развивающей предметно – пространственной среды	23
Программно – методическое обеспечение	24
Литература	25
Приложение	26

Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Обучение плаванию в детском саду» для детей дошкольного возраста.
Заказчик программы	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №536 имени Т.И.Гончаровой Московского района Санкт-Петербурга
Целевая группа	Дети 4-7 лет
Цель Программы	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.
Задачи программы	• освоение основных навыков плавания, • воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), • воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, • формирование стойких гигиенических навыков.
Направление	«Физкультурно – оздоровительная»
Вид деятельности	Плавание
Возраст обучающихся	4-7 лет
Срок реализации Программы	3 года

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

- «Конвенцией о правах ребенка»;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 года № 28.

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 — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

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

Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.

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 Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 2 октября по 31 мая. Срок реализации программы - один год обучения.

Цели, задачи и принципы по реализации Программы

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

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная Программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп.

Принципы обучения:

1. *Систематичность*. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. *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.
3. *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.
4. *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
5. *Последовательность и постепенность*. При обучению 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.
6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Значимые характеристики детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами,

субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика особенностей развития детей

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.
Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.
В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.
На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.
В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.
Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту- в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2. Содержательный раздел

Образовательная деятельность

Учебный план

Таблица 1

Возрастная группа	Количество ООД	

				Количество часов		
	в недел ю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	3	24	20мин	60мин	1440мин/ 24 часа
Старшая	1	3	24	25мин	75мин	1800мин/ 30 часов
Подготовительная	1	3	24	30мин	90мин	2160мин/ 36 часов

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодовойнагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Таблица 2

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	20-25 мин	
Старшая	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Уровень подготовки в средней группе

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Таблица 3

Задачи обучения.	− Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. − Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. − Знакомить с некоторыми свойствами воды. − Обучать различным передвижениям в воде, погружению. − Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. − Учить различным прыжкам в воде. − Делать попытки лежать на воде. − Учить простейшим плавательным движениям ног.
К концу года дети могут.	− Погружать лицо и голову в воду − Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. − Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). − Выполнять упражнение «Крокодильчик» − Выполнять вдох над водой и выдох в воду. − Прыгать по бассейну с продвижением вперед. − Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. − Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. − Пытаться подныривать под гимнастическую палку. − Доставать предметы со дна.

	– Выполнять упражнения в паре «На буксире».

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей группе

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

Таблица 4

Задачи обучения.	– Продолжать знакомить со свойствами воды. – Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. – Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. – Научить выдоху в воду. – Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. – Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
К концу года дети могу.	– Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. – Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. – Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». – Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. – Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». – Скользить на груди с работой ног. – Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. – Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. – Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. – Выполнять упражнение «Поплавок».

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

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Занятия по плаванию проходят вместо одного занятия по физической культуре на улице.

Уровень подготовки в подготовительной к школе группе

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Таблица 5

Задачи обучения.	− Продолжать знакомить со свойствами воды. − Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. − Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. − Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. − Продолжать обучать выдоху в воду. − Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. − Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. − Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. − Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
К концу года дети могут.	− Погружаться в воду, открывать глаза в воде. − Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. − Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. − Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. − Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой − Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. − Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. − Скользить на спине, лежать с плавательной доской. − Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

	− Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. − Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

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

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

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- 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.

Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;

- самостоятельно проводить подвижную игру.

Интеграция с образовательными областями

Правильно организованный процесс обучения плаванию имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний.

Таблица 6

Образовательная область по ФГОС: физическое развитие	
Образовательные области	**Задачи**
• Познавательное развитие	Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях
• Речевое развитие	Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры
• Социально - коммуникативное развитие	Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование основ безопасного поведения.
• Художественно-эстетическое развитие	Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (музыкального); становление эстетического

	отношения к окружающему миру; восприятие музыки; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

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 (Приложение 1), 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.

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.

Средства обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
   - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
   - погружение в воду, в том числе с головой;
   - упражнение на дыхание;
   - открывание глаз в воде;
   - всплывание и лежание на поверхности воды;
   - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
   - движение рук и ног;
   - дыхание пловца;
   - согласование движений рук, ног, дыхания;
   - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
   - спады;
   - прыжки на месте и с продвижением;
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
   - развитию умения передвигаться в воде;
   - овладению навыком погружения и открывания глаз;
   - овладению выдохам в воду;
   - развитию умения всплывать;
   - овладению лежанием;
   - овладению скольжением;
   - развитию физического качества.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Характеристика основных навыков плавания.

Таблица 7

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует

	другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Таблица 8

Результат (задачи)	Возраст детей
Iэтап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средняя группа
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средняя и старшая группа
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительная группа
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная группа

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.

Планируемые результаты освоения Программы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование детей среднего возраста

Таблица 9

Навык плавания	**Контрольное упражнение**
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Упражнение “Крокодильчик”

Контрольное тестирование детей старшего возраста

Таблица 10

Навык плавания	**Контрольное упражнение**

Ныряние	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы

Таблица 11

Навык плавания	**Контрольное упражнение**
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

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.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание ООД в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий ООД по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

ООД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Организация обучения детей плаванию в детском саду проводится вместо одного занятия физической культурой на улице.

Большая роль в подготовке и проведении ООД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время ООД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от ООД, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед ООД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к ООД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Таблица 12

Возрастная группа	Температура воды (^{0}C)	Температура воздуха (^{0}C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28… +29^{0}C	+24… +28^{0}C	0,7-0,8
Старшая	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C	0,8

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- ООД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить ООД по плаванию с группами, превышающими 8 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время ООД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить ООД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию.

Каждый воспитанник ***должен знать и соблюдать*** следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде педагога.
- внимательно слушать объяснение техники прыжка педагогом.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организациииплавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении ООД.

Взаимодействие с родителями

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:
- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), конференции; консультации, беседы; дни открытых дверей; папки - передвижки; совместный досуг.

3. Организационный раздел

Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной

деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет 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 ООД, 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.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Программно – методическое обеспечение

1. Примерная общеобразовательная программа «Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина, 1991.

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: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).

12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

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

14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

Приложение 1

Игры

Упражнения и игры для детей средней группы

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и

рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Упражнения и игры для детей старшей группы

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

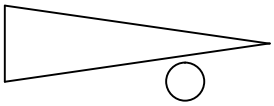
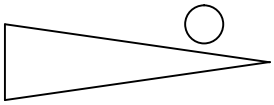
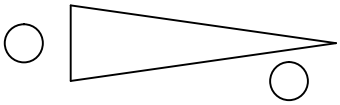
Упражнения и игры детей подготовительной к школе группы

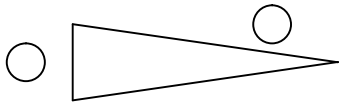
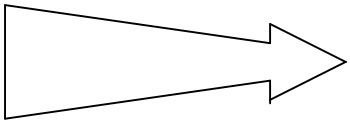
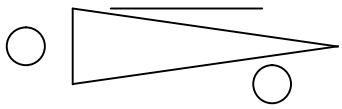
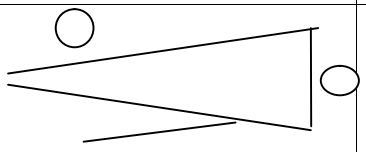
Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Перспективное планирование

Приложение 2

Схемы упражнений

	• Скольжение на груди	*/Стрелочка на груди/*
	• Скольжение на спине	*/ Стрелочка на спине/*
	• Скольжение на груди с попеременной работой ног	*/ Стрелочка с моторчиком на груди/*

	• Скольжение на спине с попеременной работой ног	*/ Стрелочка с моторчиком на спине/*
	• Скольжение на груди с попеременной работой ног до середины бассейна, переворот на спину и продолжение скольжения с попеременной работой ног на спине	
	• В одном направлении скольжение на груди с попеременной работой ног	
	• В обратном - скольжение на спине с попеременной работой ног	

Для реализации программы необходимы:

- учебно-тематический план
- перспективный план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Приложение

Оценка качества выполнения контрольных тестов:

I. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.
Оценка:
4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
3 балла - в течение 3-4 секунд;
2 балла - в течение 1-2 секунд;
1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди
Инвентарь: Пенопластовые доски.
Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть , ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.
Оценка:
4 балла – ребенок проплыл 8 м;
3 балла – 6-7м;
2 балла – 4-5м;
1 балл – менее 3м.

II. 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 м и более;
3 балла – 3м;
2 балла – 2 м;
1 балл – 1м.

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 м и более;
3 балла – 3м;
2 балла – 2 м;
1 балл – 1м.
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.

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

1Упражнение «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:
4 балла- ребенок проплыл 8 метров;
3 балла- 6-7 метров;
2 балла- 4-5 метров;
1 балл- менее 4 метров.
2 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:
4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
3 балла- 11-13 метров;
2 балла- 8-10 метров;
1 балл- менее 8 метров.
3 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;
1 балл- менее 8 метров.
4 Плавание произвольным способом
Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки –брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.
Оценка:
4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
3 балла- 6-7 метров;
2 балла- 4-5 метров;
1 балл- менее 3 метров.
Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.
Тест для оценки быстроты
Оборудование: секундомер.
Проводится в плавательном бассейне.
Дистанция- 8 м.
По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.
Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса
Одежда: спортивная форма.
Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.
И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.
Выполнить максимально возможное число подтягиваний.
Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.
Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.
Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.
Проводится в спортивном зале.
И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.
Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.
Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.
Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).

2. Учебный план

2.1 Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов

		Теоретические	**Практические**
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0,2	
2	Краткий обзор развития плавания.	0,2	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0,2	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0,2	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0,2	
6	Оборудование и инвентарь.	0,2	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		2
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		2
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		2
12	Обучение выдоху в воду		2
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		2
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		2
15	Обучение координационным возможностям в воде.		2
16	Выполнение контрольных тестов.		2

17	Подвижные игры		2
	Итого:	2	22

2.2.Содержание программы 1-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания.

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека.

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»,

Тема№6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность

(практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой.

Подскоки:

На одной, на двух, на месте , в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

4.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

5.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов,игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Обучение координационным возможностям в воде

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10.Выполнение контрольных тестов.

2.3. Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов
		Теоретические	**Практические**
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0,2	
2	Краткий обзор развития плавания.	0,2	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0,2	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0,2	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0,2	
6	Оборудование и инвентарь.	0,2	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		3
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на		2

	груди и спине		
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		3
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		3
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		2
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		2
17	Подвижные игры		2
	Итого:	2	28

2.4.Содержание программы 2-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема№6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность

(практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте , в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

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

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде),передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде),передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов,игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10.Выполнение контрольных тестов.

2.5 Учебно-тематический план

3-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов
		Теоретические	**Практические**
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0,1	
2	Краткий обзор развития плавания.	0,1	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0,1	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0,1	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0,1	
6	Оборудование и инвентарь.	0,1	
7	Общая физическая подготовка.		2

8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		4
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		4
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		4
12	Обучение выдоху в воду		3
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		2
15	Обучение облегченным способом плавания		4
16	Выполнение контрольных тестов.		4
17	Подвижные игры		0,2
	Итого:	2	34

2.6.Содержание программы 2-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема№6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность

(практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

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

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде),передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде),передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без

опоры), погружения с рассматриванием предметов,игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

10.Выполнение контрольных тестов.

Учебно-тематическоепланирование

Средние группы

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	3
3	Упражнения обучающие дыханию.	4

4	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	4
5	Упражнения обучающие скольжению.	3
6	Разучивание движения ног.	3
7	Имитация движения ног.	3
8	Всплывание и лежание на спине.	3
	Итого:	24

Учебно-тематическое планирование

Старшие группы

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	3
3	Упражнения обучающие дыханию	3
4	Разучивание движения ног	3
5	Упражнения обучающие погружению и всплытию	3
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4
7	Имитация правильного поворота головы	4
8	Разучивание элемента «поплавок»	3
	Итого:	24

Учебно-тематическое планирование

Подготовительная группа

№ п/п	**Тема**	**Всего занятий**
1	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	3
2	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	3
3	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	3
4	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	3
5	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	3
6	Комбинированное плавание всеми способами	3
7	Повороты	3
8	Эстафеты	3
	Итого:	24

Учитывая возрастные особенности ребенка 5—6 лет, выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.
У детей мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. Этим объясняется тот факт, что ребенок быстро Утомляется, однако физическая утомляемость у него быстро проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам. Поэтому ребенку легче бегать, чем стоять на одном месте.
Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, которые уже к 5 годам достаточно хорошо развиты и постепенно начинают вовлекать в работу и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому занятия плаванием для всестороннего развития мышечной системы ребенка особенно благоприятны.
Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью, цикличностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечной группы последовательно чередуются, что оказывает очень благоприятное воздействие на ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также благоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.
Многие ритмичные движения ног при плавании, особенно в старшем дошкольном возрасте при недостаточно развитом тазовом поясе, обеспечивают большую разностороннюю нагрузку на нижние конечности, чем укрепляется тазовый пояс.
Ребенок 6 лет способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию.
Пребывание в воде вызывает отдачу тепла, и она будет тем больше, чем ниже температура воды. При продолжительном пребывании в воде температура тела снижается. Переохлаждение недопустимо. При систематических занятиях плаванием сосудистая система дошкольника быстро приспосабливается к

изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма.

В 5—6 лет ребенок достаточно хорошо осваивает и выполняет различные движения, однако у него наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. В связи с этим движения дошкольников усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, для вовлечения в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т. Помимо прикладного значения плавания, необходимого для жизни, важно как можно раньше выявить у ребенка способность к освоению тех или иных плавательных движений в индивидуальной последовательности, сформировать и поддерживать у него в дальнейшем стремление к острой борьбе и победам в спорте, что будет способствовать развитию у него стойкого интереса к занятиям физкультурой и занятости во внеурочное время.

В результате обучения плаванию дети очень хорошо осваивают различные его способы: работа ног кроль на груди и на спине