

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом д/с № 3
«Золотой ключик» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
« 26 » 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с № 3 «Золотой
ключик» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»
Исмет Н.А.Изибаирова
« 26 » 05 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физическультурно-спортивной направленности
«Капитошка» (обучение плаванию)
детского сада № 3 «Золотой ключик» - филиала АН ДОО «Алмазик»
(для детей 5-8 лет)
срок освоения -1 год**

Разработчик:
Цоньо Мария Федоровна
инструктор по плаванию,
I квалификационной категория

**РС(Я)
г. Мирный
2021 год**

№	Содержание Программы	Стр.
1	I. Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи образовательной программы	4
1.3	Принципы и подходы в организации дополнительной образовательной услуге	4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.5	Планируемые результаты освоения программы	6
2	II. Содержательный раздел	
2.1	Особенности организации работы с детьми	6
2.2	Структура занятий	6
2.3	Методы и приемы реализации Программы	7
2.4	Перспективно-календарное планирование	8
2.5	Мониторинг возможных достижений	20
3	III. Организационный раздел	
3.1	Расписание	23
3.2	Материально-техническое обеспечение	24
3.3	Программно-методическое обеспечение	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Капитошка» (обучение плаванию) детского сада № 3 «Золотой ключик» - филиала АН ДОО «Алмазик» (для детей 5-8 лет) (далее Программа) разработана с учетом рекомендаций авторов методических пособий по обучению плаванию дошкольников. «Обучение детей плаванию» В.С.Васильев.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена тем, что плавание является одним из важных 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 профилактики закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья дошкольников. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад. Вместе с тем, умение плавать имеет огромное прикладное значение, т.к. снижает риск возникновения несчастных случаев на воде.

Содержание Программы расширяет содержание ООП детского сада № 3 «Золотой ключик» в образовательной области «Физическое развитие» направление (плавание). Программа рассчитана на 1 год обучения для воспитанников старшего дошкольного возраста посещающих детский сад.

Занятия проходят во второй половине дня в период с сентября по май. Форма организации – групповая не более 8 человек. Продолжительность занятия варьируется с учетом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников. Программа рассчитана на 71 занятие в год для каждой возрастной группы.

Учебный план

возраст воспитанников	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
5-6 лет	25	2	8	71
6-8 лет	30	2	8	71

1.2. Цели и задачи программы.

Цель	развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем воспитанников
Задачи	<p><i>Оздоровительные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• профилактика нарушений осанки и плоскостопия;• повышение функциональных возможностей растущего детского организма;• закаливание организма детей, профилактика простудных заболеваний. <p><i>Обучающие задачи</i></p> <ul style="list-style-type: none">• обучение базовым элементам плавания способом баттерфляй;• знакомство с другими техниками плавания. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;• развитие познавательного интереса к видам спорта; <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• воспитывать самостоятельность и организованность.• воспитывать положительные морально-волевые качества• воспитывать уверенность, безбоязненное отношение к воде.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- Принцип интеграции- отражает взаимодействие разнообразных видов детской деятельности и образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности- комплексное решение задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания
- Принцип систематичности и последовательности – логический порядок изучения материала; соблюдение этого принципа очень важно при ознакомлении детей с новым материалом;
- Принцип прочности усвоения знаний – роль повторения и закрепления пройденного материала при специальной организации различных видов деятельности, побуждает детей к припоминанию и воспроизведению полученной ранее информации или практических действий;
- Принцип наглядности и доступности – использование различных видов наглядности способствует осознанному восприятию тех явлений и предметов, с которыми знакомит детей взрослый; он соответствует основным формам мышления дошкольника;
- Принцип активности – его развитие тесно связано с непосредственным восприятием окружающей действительности или познанием этой действительности через дополнительные внесенные средства, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования;
- Принцип индивидуального подхода - образовательный процесс строится на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- Принцип развивающего обучения – постепенный переход от простого к сложному с учетом индивидуальных возможностей каждого воспитанника.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Способен поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом.

Хорошо координирует свои движения, технику выполнения новых движений осваивает быстро и проявляет творчество при их выполнении.

Оценивает технику выполнения основных движений вместе со взрослыми и сверстниками, может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их сторону совершенствования.

Сопереживает спортивным успехам и поражениям, проявляет положительные нравственные и морально - волевые качества в совместной двигательной деятельности.

1.5. Планируемые результаты.

- уверенно и безбоязненно держатся на воде;
- расширит спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде;
- заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде;
- укрепит защитные силы организма в период сезонных заболеваний.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Особенности организации работы с детьми

Программа основывается на психолого-дидактическом обосновании, целях, содержании, способах и средствах организации непрерывного целенаправленного преемственного развития ребенка на дошкольном этапе обучения. Возрастные особенности дошкольников обязывают проводить занятия в игровой форме, что способствует лучшему усвоению материала, широко используются игровые ситуации, Необходимым условием организации занятий с детьми является атмосфера доброжелательности, создание для каждого из них ситуации успеха.

2.2. Структура занятий.

Занятия по плаванию делятся на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть проводится на суше, она включает общеразвивающие и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основная часть проводится в воде. Выполняются упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется и закрепляется пройденный материал. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Проводятся легкие движения, несложные перемещения. Интенсивность движений небольшая.

Структура занятия:

- Разминка
- Обучение плаванию, отработка движений
- Свободное плавание

	Подготовительная часть	Время	Основная часть	Время	Заключительная часть	Время
Старшая группа	Разминка состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений на суше под музыку с предметами и без них.	3 мин.	Обучение базовым движениям плавания; подвижные игры на воде под руководством взрослого и самостоятельная двигательная деятельность	20 мин.	Выполнение дыхательных упражнений, восстановление дыхания, организованный выход из воды.	2 мин.
Подготовительная к школе группа	Выполнение комплекса физических упражнений, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.	3 мин.	Обучение базовым движениям плавания; подвижные игры на воде под руководством взрослого и самостоятельная двигательная деятельность	25 мин.	Выполнение дыхательных упражнений, восстановление дыхания, организованный выход из воды	2 мин

2.3. Методы и приемы реализации Программы

Ведущая деятельность: игровая, коммуникативная. Обучение носит практический характер.

Методы

- ✓ словесные – передача словесной информации в ходе занятия;
- ✓ игровой - использование различных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими методами; при использовании этого метода ведущая роль сохраняется за взрослым;
- ✓ наглядные (показ – личный пример взрослого);
- ✓ практические (работа с раздаточным материалом);

- ✓ репродуктивный метод (восприятие и усвоение готовой информации);
- ✓ частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- ✓ метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение).

Форма

- Парная
- Индивидуальная
- Поточная
- Самостоятельная

Виды занятий.

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, контрольное.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме, или же совершенствование материала предыдущего занятия. Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в освоение нового и закрепление ранее изученных техник, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным.

Контрольное занятие. Проводиться в форме соревновательно – игрового мероприятия.

2.4. Перспективно – календарное планирование

Старшая группа

№ занятия, месяц	Дата	Содержание

Сентябрь		
1	01.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Разные виды ходьбы по периметру бассейна.
2	06.09	Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Подъем и спуск по лесенке. То же держась за бортик. Многократные выдохи в воду.
3	08.09	Подъем и спуск по лесенке Стоя, руки вверху волнообразные движения туловищем. Плечи не раскачиваются. То же у бортика. Совершенствовать технику работы ног кролем. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»
4	13.09	Закрепление упражнений на выгибание и прогибание стоя у опоры и без неё. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»
5	15.09	Разучивание движения ногами способом «баттерфляй» держась за бортик. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка» у бортика.
6	20.09	Держась за бортик руками, лежа на боку. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Закрепление движения ногами способом «баттерфляй» держась за бортик руками. То же с доской на груди, руки прямые. «Звездочка», «поплавок», «медуза».
7	22.09	Совершенствовать движение ногами способом «баттерфляй» держась за бортик руками. Лежа на боку, держась за доску, выполнять волнообразные движения с продвижением вперед (то же другим боком). Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игра «водолазы»
8	27.09	Плавание с помощью движений ногами способом «баттерфляй» и одной рукой способом «кроль», второй держаться за доску. (тоже другой рукой) Игра «Полоскание белья»
9	29.09	Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди; с опорой о стенку предплечьем, выполнять волнообразные движения туловищем и ногами, с последующим сгибанием их в коленном суставе. Учить старт на груди, старт на спине. Скольжение на груди, на спине «стрелочка»
Октябрь		
10	04.10	Закрепление скольжения на спине «стрелочка». Знакомство с выполнением старта из воды, от бортика, руки выносятся вперед под водой. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»
11	6.10	Закрепление скольжения на спине «стрелочка», с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у

		неподвижной опоры с работой ног «баттерфляй» на груди.
12	10.10	Совершенствовать скольжение на спине «стрелочка», с толчком от бортика. Лежа на груди, руки впереди. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений. Плечи не раскачивать, ладони на поверхности
13	13.10	Плавание кролем на груди с помощью правой-левой ноги и разными положениями рук. (в одной доска для плавания). Учить скольжению на спине без работы ног, толчком от бортика «стрелочка»
14	18.10	Совершенствовать выполнение старта из воды, от бортика, руки выносятся над головой. Плавание на спине, работа ног «дельфин» держась за доску. Работая тазом резко вперед-назад, носками ног подбрасывать воду вверх.
15	20.10	Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду». Свободное плавание с повторением изученного материала.
16	25.10	Плавание при помощи ног, в положении на груди (руки вдоль туловища) на задержке дыхания. Лежа на груди, одна рука впереди, другая у бедра. Волнообразные движения туловищем и ногами, на задержке дыхания. Плавание «кролем» на груди с помощью движений одной ногой, поочередно уменьшать кол-во движений (на пример 5 одной-5 другой, 4 одной-4 другой и т.д)..
17	27.10	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль, с разным положением рук, с плавательной доской и без. Лежа на спине, руки впереди. Плавание способом «баттерфляй» работая только ногами. Игра «Караси и карпы»
Ноябрь		
18	1.11	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом «баттерфляй» с разным положением рук, с плавательной доской и без. Плавание на боку при помощи ног («верхняя» рука вдоль туловища, «нижняя» вперед) на задержке дыхания. Игра «Хоровод»
19	3.11	Изучение техники движения рук «баттерфляй». Стоя в наклоне вперед, перед стенкой бассейна, подбородок на поверхности воды. Выполнение движений, как при способе плавания «баттерфляй», с жесткой постановкой рук на стену. То же без постановки рук на стену. Совершенствование старта из воды, толчок от бортика.
20	8.11	Продолжать совершенствовать старт из воды, от бортика. Совершенствовать технику движения рук «баттерфляй» без постановки рук на стену; то же, опустив лицо в воду, на задержке дыхания. Игра «Морской бой».
21	10.11	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «баттерфляй» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Элементы прикладного плавания. Игра «Морской бой».
22	15.11	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Выполнение нескольких гребков руками способом «баттерфляй» с задержкой дыхания, после скольжения на груди.

23	17.11	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног, толчком от бортика «стрелочка». Выполнение движений рук, как при способе плавания «баттерфляй», с передвижением по дну бассейна; то же, опустив лицо в воду на задержке дыхания. Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук
24	22.11	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль», и работой рук. Плавание при помощи движения рук, с доской между бедер и без нее, на задержке дыхания. Гребок не должен быть коротким, локти в стороны, руки входят в воду на ширине плеч.
25	24.11	Закрепление скольжения на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Плавание с помощью движения руками «баттерфляй», ноги вместе и расслаблены. Свободное плавание.
26	29.11	Плавание с помощью ног и одной руки, другая вытянута вперед (тоже другой рукой). Вдох в сторону работающей руки, в момент окончания гребка. Продолжать учить технике простого поворота на груди.
Декабрь		
27	1.12	Продолжать учить технике простого поворота на груди.
28	6.12	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Закрепление простого поворота на груди.
29	8.12	Свободное плавание с элементами пройденного материала
30	13.12	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. «Медуза» «Поплавок» «Звезда»
31	15.12	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды.
32	20.12	Повторить пройденные упражнения с акцентом на согласование дыхания с гребком руками (вдох в конце гребка, выдох во время гребка, после вдоха быстро опустить лицо в воду) Игра «Насос»
33	22.12	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды
34	27.12	Закрепить упражнение в парах. Продолжать совершенствовать старт из воды
35	29.12	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Про Закреплять технику старта из воды
Январь		

36	10.01	Закреплять согласованную работу рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» Закреплять технику старта из воды. Игра «Охотник и утки»
37	12.01	Совершенствовать согласованную работу рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Совершенствовать технику простого поворота на спине.
38	17.01	Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног способом «баттерфляй» на спине.
39	19.01	Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Свободное плавание изученными способами.
40	24.01	Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.
41	26.01	Учить плаванию «дельфином», с задержкой дыхания, раздельной координацией рук и ног. Свободное плавание.
42	31.01	Продолжать закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания, раздельной координацией рук и ног.
Февраль		
43	2.02	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания, раздельной координацией рук и ног.
44	7.02	Учить плаванию двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, раздельной координацией рук и ног
45	9.02	Продолжать учить плаванию двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, раздельной координацией рук и ног
46	14.02	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, раздельной координацией рук и ног.
47	16.02	Учить плаванию двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания. Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.
48	21.02	Продолжать учить плаванию двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания. Свободное плавание.
49	28.02	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием. Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.
50	2.03	Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине «баттерфляй». Старты на спине, закрепление поворотов на груди. Закрепление и совершенствование комплексного плавания (смена стилей)
Март		
51	9.03	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Свободное плавание изученными способами.

52	14.03	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. «Медуза» «Поплавок» «Звезда»
53	16.03	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды
54	21.03	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Закреплять технику старта из воды
55	23.03	Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.
56	28.03	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Закрепление простого поворота на груди
57	30.03	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Продолжать совершенствовать старт из воды, от бортика. Совершенствовать технику движения рук «баттерфляй» без постановки рук на стену; то же, опустив лицо в воду, на задержке дыхания
Апрель		
58	4.04	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног.
59	6.04	Учить плаванию двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног
60	11.04	Продолжать учить плаванию двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног
61	13.04	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Свободное плавание изученными способами.
62	18.04	Плавание с помощью ног и одной руки, другая вытянута вперед (тоже другой рукой). Вдох в сторону работающей руки, в момент окончания гребка. Продолжать учить технике простого поворота на груди
63	20.04	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Закреплять технику старта из воды.
64	25.04	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног.
65	4.05	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды.
66	11.05	Совершенствовать выполнение старта из воды, от бортика, руки выносятся над головой. Плавание на спине, работа ног «дельфин» держась за доску. Работая тазом резко вперед-назад, носками ног подбрасывать воду вверх.
67	16.05	Продолжать закреплять поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.

68	18.05	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Выполнение нескольких гребков руками способом «баттерфляй» с задержкой дыхания, после скольжения на груди. Выполнение гребков руками «дельфин» сочетая их с движениями ног «кроль». Дыхание задержать. Свободное плавание.
69	23.05	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Закрепление простого поворота на груди
70	25.05	Контрольное
71	30.05	Игровое

Подготовительная к школе группа

№ занятия, месяц	Дата	Содержание
Сентябрь		
1	02.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Игра «Караси и карпы». Свободное плавание.
2	07.09	Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выполнять выгибания и прогибания туловища с максимальной амплитудой. То же держась за бортик. Совершенствовать технику плавания кроль на спине. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»
3	09.09	Стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. Плечи не раскачиваются. То же у бортика. Совершенствовать технику работы ног кролем. Совершенствовать технику плавания кроль на спине. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»
4	14.09	Закрепление упражнений на выгибание и прогибание стоя у опоры и без неё. Совершенствовать плавание способом брасс на спине. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»

5	16.09	Разучивание движения ногами способом «баттерфляй» держась за бортик. Совершенствовать различные передвижения в воде. Держась за бортик руками, лежа на боку. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка» у бортика.
6	21.09	Держась за бортик руками, лежа на боку. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Закрепление движения ногами способом «баттерфляй» держась за бортик руками. То же с доской на груди, руки прямые. Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»
7	23.09	Совершенствовать всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать движение ногами способом «баттерфляй» держась за бортик руками. Лежа на боку, держась за доску, выполнять волнообразные движения с продвижением вперед (то же другим боком). Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.
8	28.09	Плавание с помощью движений ногами способом «баттерфляй» и одной рукой способом «кроль», второй держаться за доску. (тоже другой рукой) Плавание на боку при помощи ног («верхней рукой к туловищу, «нижняя» вперед) Всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»
9	30.09	Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди; с опорой о стенку предплечьем, выполнять волнообразные движения туловищем и ногами, с последующим сгибанием их в коленном суставе. То же с прямыми руками, вовлекаются плечи. Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Скольжение на груди, на спине «стрелочка»
Октябрь		
10	05.10	Закрепление скольжения на спине «стрелочка». Знакомство с выполнением старта из воды, от бортика, руки выносятся вперед под водой. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»
11	7.10	Закрепление скольжения на спине «стрелочка», с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой ног «баттерфляй» на груди. Совершенствовать плавание на боку с доской; с задержкой дыхания. Игра «Лодочки»
12	12.10	Знакомство с выполнением старта из воды, от бортика, руки выносятся вперед над головой. Совершенствовать скольжение на спине «стрелочка», с толчком от бортика. Лежа на груди, руки впереди. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений. Плечи не раскачивать, ладони на поверхности воды Плавание при помощи ног «баттерфляй» на груди (руки вперед) на задержке дыхания.
13	14.10	Плавание кролем на груди с помощью правой-левой ноги и разными положениями рук. (в одной доска для плавания). Учить скольжению на спине без работы ног, толчком от бортика «стрелочка»

14	19.10	Совершенствовать выполнение старта из воды, от бортика, руки выносятся над головой. Знакомство со стартом от бортика, одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой. Плавание на спине, работа ног «дельфин» держась за доску. Работая тазом резко вперед-назад, носками ног подбрасывать воду вверх.
15	21.10	Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду». Свободное плавание с повторением изученного материала.
16	26.10	Плавание при помощи ног, в положении на груди (руки вдоль туловища) на задержке дыхания. Лежа на груди, одна рука впереди, другая у бедра. Волнообразные движения туловищем и ногами, на задержке дыхания. Плавание «кролем» на груди с помощью движений одной ногой, поочередно уменьшать кол-во движений (на пример 5 одной-5 другой, 4 одной-4 другой и т.д). То же упражнение, но движения выполнять обеими ногами так же, как одной. Игра «Рыбы и сеть»
17	28.10	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль, с разным положением рук, с плавательной доской и без. Лежа на спине, руки впереди. Плавание способом «баттерфляй» работая только ногами. То же упражнение, руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Элементы прикладного плавания Игра «Караси и карпы»
Ноябрь		
18	2.11	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом «баттерфляй» с разным положением рук, с плавательной доской и без. Плавание на боку при помощи ног («верхняя» рука вдоль туловища, «нижняя» вперед) на задержке дыхания. Элементы прикладного плавания Игра «Хоровод»
19	9.11	Изучение техники движения рук «баттерфляй». Стоя в наклоне вперед, перед стенкой бассейна, подбородок на поверхности воды. Выполнение движений, как при способе плавания «баттерфляй», с жесткой постановкой рук на стену. То же без постановки рук на стену. Совершенствование старта из воды, толчок от бортика.
20	11.11	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Продолжать совершенствовать старт из воды, от бортика. Совершенствовать технику движения рук «баттерфляй» без постановки рук на стену; то же, опустив лицо в воду, на задержке дыхания. Игра «Морской бой».
21	16.11	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «баттерфляй» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Элементы прикладного плавания. Игра «Морской бой».
22	18.11	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Выполнение нескольких гребков руками способом «баттерфляй» с задержкой дыхания, после скольжения на груди. Выполнение гребков руками «дельфин» сочетая их с движениями ног «кроль». Дыхание задержать. Свободное плавание.
23	23.11	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног, толчком от бортика «стрелочка». Выполнение движений рук, как

		при способе плавания «баттерфляй», с передвижением по дну бассейна; то же, опустив лицо в воду на задержке дыхания. Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук. Элементы прикладного плавания
24	25.11	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль», и работой рук. Плавание при помощи движения рук, с доской между бедер и без нее, на задержке дыхания. Гребок не должен быть коротким, локти в стороны, руки входят в воду на ширине плеч. Совершенствование пройденного материала, согласовывая вдох и выдох с движением ног (вдох-удар ногами сверху вниз, выдох-и.п. ног), тоже во время каждого 2-го удара ногами.
25	30.11	Закрепление скольжения на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Плавание с помощью движения руками «баттерфляй», ноги вместе и расслаблены. Свободное плавание.
Декабрь		
26	2.12	Плавание с помощью ног и одной руки, другая вытянута вперед (тоже другой рукой). Вдох в сторону работающей руки, в момент окончания гребка. Продолжать учить технике простого поворота на груди. Элементы прикладного плавания.
27	7.12	Повторить технику безопасности в бассейне и открытой воде. Упражнение из занятия №28, но рука прижата к бедру, вдох в сторону прижатой руки. Руку поменять. Продолжать учить технике простого поворота на груди. Элементы прикладного плавания.
28	9.12	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Закрепление простого поворота на груди.
29	14.12	Свободное плавание с элементами пройденного материала
30	16.12	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. «Медуза» «Поплавок» «Звезда», как при плавании способом «баттерфляй» Игра «Спрячься под воду».
31	21.12	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды
32	23.12	Повторить пройденные упражнения с акцентом на согласование дыхания с гребком руками (вдох в конце гребка, выдох во время гребка, после вдоха быстро опустить лицо в воду) Игра «Насос» Элементы прикладного плавания.
33	28.12	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды.
Январь		

34	11.01	Закрепить упражнение в парах. Продолжать совершенствовать старт из воды. Продолжать учить технике простого поворота на спине.
35	13.01	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды
36	18.01	Закреплять согласованную работу рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды. Игра «Охотник и утки»
37	20.01	Совершенствовать согласованную работу рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Совершенствовать технику простого поворота на спине
38	25.01	Техника безопасности. Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног способом «баттерфляй» на спине. Игра «Делай кувырок».
39	27.01	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий. Продолжать учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Свободное плавание изученными способами.
40	1.02	Продолжать закреплять поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.
Февраль		
41	3.02	Учить плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания, отдельной координацией рук и ног. Свободное плавание.
42	8.02	Продолжать закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания, отдельной координацией рук и ног.
43	10.02	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания, отдельной координацией рук и ног.
44	15.02	Учить плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног
45	17.02	Продолжать учить плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног
46	22.02	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног. Элементы прикладного плавания.
47	24.02	Учить плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания. Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.
Март		
48	1.03	Продолжать учить плавание двухударным слитным «дельфином», с задержкой дыхания. Элементы прикладного плавания.

49	3.03	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием. Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.
50	10.03	Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине «баттерфляй». Старты на спине, закрепление поворотов на груди. Закрепление и совершенствование комплексного плавания (смена стилей).
51	15.03	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий. Продолжать учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Свободное плавание изученными способами.
52	17.03	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. «Медуза» «Поплавок» «Звезда», как при плавании способом «баттерфляй» Игра «Спрячься под воду».
53	22.03	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды.
54	24.03	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды
55	29.03	Продолжать закреплять поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.
56	31.03	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Закрепление простого поворота на груди
Апрель		
57	5.04	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Продолжать совершенствовать старт из воды, от бортика. Совершенствовать технику движения рук «баттерфляй» без постановки рук на стену; то же, опустив лицо в воду, на задержке дыхания. Игра «Морской бой».
58	7.04	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног. Элементы прикладного плавания.
59	12.04	Учить плаванию двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног
60	14.04	Продолжать учить плаванию двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, отдельной координацией рук и ног
61	19.04	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий. Продолжать учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Свободное плавание изученными способами.

62	21.04	Плавание с помощью ног и одной руки, другая вытянута вперед (тоже другой рукой). Вдох в сторону работающей руки, в момент окончания гребка. Продолжать учить технике простого поворота на груди. Элементы прикладного плавания.
63	26.04	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды.
64	28.04	Закреплять плавание двухударным слитным «дельфином», в согласовании с дыханием, раздельной координацией рук и ног.
Май		
65	5.05	Продолжать учить согласованной работе рук, ног, вдоха и выдоха при плавании способом «баттерфляй» на груди. Продолжать учить технике простого поворота на спине. Закреплять технику старта из воды.
66	12.05	Совершенствовать выполнение старта из воды, от бортика, руки выносятся над головой. Знакомство со стартом от бортика, одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой. Плавание на спине, работа ног «дельфин» держась за доску. Работая тазом резко вперед-назад, носками ног подбрасывать воду вверх.
67	17.05	Продолжать закреплять поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.
68	19.05	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Выполнение нескольких гребков руками способом «баттерфляй» с задержкой дыхания, после скольжения на груди. Выполнение гребков руками «дельфин» сочетая их с движениями ног «кроль». Дыхание задержать. Свободное плавание.
69	24.05	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Закрепление простого поворота на груди.
70	26.05	Контрольное
71	31.05	Игровое

2.5 МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

За основу освоения Программы обучения плаванию взята по методике, предложенной А.А. Чеменевой и Т.В. Столмаковой Педагогический контроль осуществляется путём наблюдения за сформированными у детей специфическими умениями и навыками. Показатель овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов на каждом этапе

обучения делится на количество заданий - получается средний балл. Данные заносятся в таблицу № 1 и далее, с учётом *оценки качества выполнения плавательного упражнения* (см. табл.3), анализируется.

3,5 балла и выше - *высокий*,
 2,5- 3,4 балла - *средний*
 2,4 балла и ниже - *низкий*

Таблица № 1

№п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди, м	балл	Скольжение на спине, м	балл	Плавание с доской, м	балл	Плавание произвольным способом, м	балл
1									
2									

Оценочные задания для воспитанников

Задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди:
 4б- ребёнок проплыл 4 б-7 м; 3 б- 6 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 7 м; 3 б- 6 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения мониторинга

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Таблица № 2

№п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда»	балл	Кроль на груди	балл	Кроль на спине	балл	Плавание произвольным способом	балл
1									
2									

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	показатель		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь

4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

Таблица № 3

№	ФИО РЕБЕНКА	возраст	показатель		
			Высокий	Средний	Низкий
1					
2					
3					

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Расписание занятий.

Наименование услуги	Место проведения занятий	Возраст воспитанников	Дни недели				
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
физкультурно-спортивной направленности группа по укреплению здоровья «Капитошка»	«Бассейн»	5-6 лет		18.10 – 18.40	18.10 – 18.40		
		6 – 8 лет	18.10 – 18.40			18.10 – 18.40	

3.2 Материально – техническое обеспечение

<i>№</i>	<i>Перечень игрового оборудования для бассейна</i>	<i>Количество</i>
<i>1</i>	Набор подводных обручей с центром тяжести «Слалом-кольца»	4
<i>2</i>	Набор тонущих колец	2
<i>3</i>	Круги для плавания	12
<i>4</i>	Ласты для плавания	12
<i>5</i>	Комплект тонущих игрушек	
<i>6</i>	«Дельфины»	2
<i>7</i>	«Морские коньки»	2
<i>8</i>	Лопатка для плавания Classic	12
<i>9</i>	Доски для плавания	12
<i>10</i>	Нарукавники для плавания	12
<i>11</i>	Плавающий обруч	6
<i>12</i>	Колобашки	12

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Круг спасательный детский	1
2	Круг спасательный детский облегченный	2
3	Нудл (палка-трубка)	12
4	Свисток	2
5	Термометр для воды	1
6	Цветной поплавков	6
7	Шест инструктора	1
8	Шест спасательный	1
9	Дорожка разделительная для бассейна	1
10	Секундомер	2

3.3 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	Автор	Названия книги	Входные данные, ISBN
1	В.С. Васильев	Обучение детей плаванию	Физкультура и спорт,1989.
2	Н.Г. Пищикова	Обучение плаванию детей дошкольного возраста	М.Скрипторий,2008.
3	Е.Ф. Жданкина	Игры и развлечения на воде,применяемые при обучении элементам синхронного плавания детей старшей и подготовительной группы в дошкольном образовательном учреждении.	Екатеринбург. ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ 2006
4	Т.И. Осокина	Обучение плаванию в детском саду	М.«Просвещение», 1991.
5	В.В. Дукальский	Игры на воде при обучении детей плаванию	Краснодар.1990
6	<i>Интернет ресурс:</i>	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/08/23/diagnosticheskiy-material-po-plavaniyu	