

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО СЕВЕРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 56»
(МБДОУ «ЦРР - ДЕТСКИЙ САД № 56»)

УТВЕРЖДАЮ
Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Заведующий
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 56»

Н.Н. Самойлова
Приказ №
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинчики»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года**

**Автор-составитель:
Глазкина Татьяна Игоревна
инструктор по плаванию
МБДОУ «ЦРР-детский сад № 56»**

**Северск, Томской области
2022г.**

**Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Дельфинчики»**

Название программы	«Дельфинчики»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Основные характеристики дополнительной общеобразовательной программы	<p>Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфинчики» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:</p> <p>1) «Закон об образовании РФ» № 273 от 29.12.12г.;</p> <p>2) СанПиН 3.1/2.4.3598-20 от 01.01.21г.;</p> <p>3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>4) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>5) Устав МБДОУ «ЦРР - Детский сад № 56»</p>
Год разработки	2022 год
Где, когда и кем утверждена	Педагогическим советом МБДОУ «ЦРР - Детский сад № 56» Протокол № 1 от « 31 » августа 2022 г.
Цель программы	Приобретение детьми умений и навыков плавания, содействие физическому развитию.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> -Поддерживать оптимальный двигательный режим детей. -Способствовать укреплению мышечного корсета, развитию подвижности плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов. -Способствовать укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. -Способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости). -Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. -Способствовать закаливанию организма, совершенствованию механизмов терморегуляции.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>I год обучения (II младшая группа, 3-4 года)</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами. 2. Умение опускать лицо в воду. 3. Умение делать выдох в воду. 4. Умение погружаться в воду у опоры и без опоры. <p>II год обучения (средняя группа, 4-5 лет)</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение выполнять всплытие и лежание на воде в течение 2-4 секунд. 2. Умение выполнять скольжение на груди на расстояние 1,5-2м. 3. Умение выполнять движения ногами по типу кроля в движении и у опоры. 4. Умение проплыть облегченным способом 2-3м. 5. Умение выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз). <p>III год обучения (старшая группа, 5-6 лет)</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение выполнять движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом кроль (3-5м) (облегченный кроль). 2. Умение выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз). 3. Умение плавать кролем на спине при помощи одних ног. <p>IV год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног (7м).

	2. Умение плавать на спине при помощи попеременных движений руками (6-7м). 3. Умение плавать способом брасс (5-6м). 4.Умение плавать при помощи работы ног способом «дельфин».
Срок реализации программы	4 года
Количество часов в неделю / год	28 часов в год, 1 раз в неделю, 15-30 минут
Возраст обучающихся	3-7 лет
Форма занятий	Подгрупповая по 8-12 человек
Методическое обеспечение	1.Безотечество К.И., Плавание. – Томск: ТГПУ, 2004. – 108с. 2.Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96с. 3.Велитченко В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра –Спорт, 2000. – 96с. 4.Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – С-П: Детство – Пресс, 2003. – 80с. 5.Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320с. 6.Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192с. 7.Оноприенко Б.И. Учите детей плавать. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 56с. 8.Осокина Т. И. Как научить детей плавать. 3-е изд. – М.: Просвещение, 1985. – 80с. 9.Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – сауна – фитобар. /Коллектив авторов; под ред. Б.Б. Егорова. – М.: ГНОМ и Д, 2004. – 160с. 10.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. - 88 с. 11.Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001. – 368с.
Условия реализации программы	- Надувные круги (малые и большие), нарукавники, надувные мячи (малые и большие), мелкие надувные игрушки, резиновые игрушки (рыбки), плавательные доски, трубы для подводного плавания, маски для подводного плавания, лопатки на ладони, ласты, очки для плавания, теннисные шарики, мячи резиновые, обручи, шайбы, разделительная дорожка, шест деревянный; - массажные дорожки для профилактики плоскостопия; - массажные коврики для профилактики плоскостопия; -графические картинки, отображающие физические упражнения, технику выполнения упражнения или игровые задания; -музыкальное сопровождение.

Пояснительная записка

Концепция дошкольного образования предусматривает развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей: физической, психической и эмоциональных сферах. Акцент делается не на знаниях, умениях и навыках, а на формирование общей культуры дошкольника, в воспитании целостной, творческой личности ребенка.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Умение плавать также является навыком, необходимым в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение имеет массовое обучение плаванию детей, начиная с дошкольного возраста.

Плавание способствует росту тела и его пропорциональному развитию, придавая телу правильные формы и красоту. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, меньше болеют, реже становятся жертвами несчастного случая, у них воспитывается уверенность в себе, смелость, решительность, дисциплинированность. Плавание помогает детям стать сильными, ловкими и выносливыми. Всё выше сказанное говорит о том, что данная программа является актуальной. Отличительные особенности данной программы от типовой программы «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Вороновой Е.К. связаны с тем, что на занятиях ведущими являются игровой и соревновательный методы, а так же то, что в данной программе охватываются все способы плавания (брасс, дельфин), а не только кроль.

Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания. В игре дети овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

Дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние воды связано с ее общим тонизирующими воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Занятия, основанные на игровом методе, с использованием подвижных игр и игровых упражнений, способствуют развитию образного мышления, закреплению сенсорных эталонов. Такие занятия создают хорошее настроение у детей, положительно влияют на последующую деятельность.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры способствуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Адресат программы

Программа рассчитана для воспитанников МБДОУ «ЦРР – детский сад № 56», в возрасте с 3-7 лет. Посещение дополнительной услуги «Дельфинчики» основано на принципе желания посещать кружок самим ребенком в зависимости от его индивидуальных и возрастных возможностей и особенностей.

Психолого-педагогические условия реализации программы «Дельфинчики» направлены на:

- уважение преподавателя к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедлений развития детей);
- построение процесса на основе взаимодействия взрослого с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержку преподавателем положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержку инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

1. Цель и задачи программы «Дельфинчики»

Цель: Приобретение детьми умений и навыков плавания, содействие физическому развитию.

Задачи:

1. Оздоровительного направления:

- Поддерживать оптимальный двигательный режим детей.
- Способствовать укреплению мышечного корсета, развитию подвижности плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов.
- Способствовать укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости).
- Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.
- Способствовать закаливанию организма, совершенствованию механизмов терморегуляции.

2. Образовательного направления:

- Способствовать быстрой адаптации ребенка к водной среде.
- Ознакомить с другими способами плавания (брасс, дельфин).

3. Воспитательного направления:

- Прививать культурно-гигиенические навыки.
- Формировать уверенность в своих силах, решительность, дисциплинированность.
- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Создавать положительный эмоциональный настрой у воспитанников.

2. Содержание программы

2.1. Реализация программы: В форме игры, познавательной активности и исследовательской деятельности, в форме физической активности, обеспечивающей физкультурно-спортивное развитие ребёнка.

Теоретический материал:

1. Правила поведения в бассейне.
2. Правила поведения на воде.
3. Сведения о подготовке к занятию в бассейне, уходу и хранению плавательных принадлежностей.
4. Оздоровительное значение сауны и правила поведения в ней.
5. Спасательные средства.

6. Сведения о способах и технике плавания.

Практический материал:

1. Передвижения по дну бассейна различными способами (ходьба, бег, прыжки).
2. Упражнения на дыхание: выдох на воду, выдох в воду, согласуя дыхание с движением головы, рук.
3. Упражнения на погружение в воду: до различного уровня (плеч, подбородка, носа, глаз), с головой, опускание лица в воду.
4. Упражнения на всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Ракета», «Крест», «Звезда» на груди и на спине.
5. Упражнения на освоение скольжения «Стрела»: с опорой и без неё.
6. Разучивание движений ног по типу кроля: на суше, сидя на бортике, с опорой о бортик в воде.
7. Освоение скольжения с работой ног по типу кроля - «Торпеда», с задержкой дыхания, с выдохом в воду, в согласовании с дыханием.
8. Разучивание движений рук по типу кроля: на суше, стоя в воде, в шаге, в согласовании с дыханием и на задержке дыхания, в согласовании с движениями ног, скольжение с работой рук.
9. Разучивание способа кроль в целом (согласование работы рук, ног и дыхания).
10. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
11. Знакомство с другими способами плавания (брасс, дельфин).
12. Разучивание движений рук способом брасс.
13. Разучивание движений ног способом брасс.
14. Разучивание способа брасс в целом.
15. Ознакомление с работой ног способом дельфин.
16. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин в целом.

Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Количество часов в неделю / год: 1 час в неделю / 28 часов в год (октябрь-апрель)

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Форма занятий: подгрупповая (8-12 человек)

Занятия по дополнительной услуге «Дельфинчики» проводятся:

- для детей 4-го года жизни - 1 раз в неделю продолжительностью 15 минут; продолжительность 7 месяцев (октябрь-апрель)
- для детей 5-го года жизни - 1 раза в неделю, продолжительностью 20 минут, продолжительность 7 месяцев (октябрь-апрель)
- для детей 6-го года жизни - 1 раза в неделю продолжительностью 25 минут; продолжительность 7 месяцев (октябрь-апрель)
- для детей 7-го года жизни - 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут, продолжительность 7 месяцев (октябрь - апрель)

2.2. Учебный план (3-4 года)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1ч	1ч	-	
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами	1ч	-	1ч	
Упражнения для разучивания техники передвижения в воде по дну бассейна (различными способами)	7ч	0, 25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания техники «погружение лица в воду»	7ч	0,25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания дыхательной техники в воде	5ч	0,25ч	4,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания техники погружения в воду «у опоры и без опоры»	7ч	0,25ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Итого	28 ч	2 ч	26 ч	

2.3. Учебный план (4-5 лет)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1ч	1ч	-	
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами	1ч	-	1ч	
Упражнения для разучивания дыхательной техники в воде	5ч	0,25ч	4,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания техники «всплытие и лежание на воде»	7ч	0, 25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания техники плавания на груди и спине	7ч	0,25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания техники плавания способом «кроль»	7ч	0,25ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Итого	28 ч	2 ч	26 ч	

2.4. Учебный план (5-6 лет)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1ч	1ч	-	
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами	1ч	-	1ч	
Упражнения для совершенствования дыхательной техники в воде	5ч	0,25ч	4,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для совершенствования техники плавания на груди и спине	7ч	0, 25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания техники плавания «с координацией работы ног и дыхания»	7ч	0,25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль»	7ч	0,25ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Итого	28 ч	2 ч	26 ч	

2.5. Учебный план (6-7 лет)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1ч	1ч	-	
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами	1ч	-	1ч	
Упражнения для разучивания и совершенствования техники плавания способом «кроль на груди при помощи работы рук и ног»	5ч	0,25ч	4,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания и совершенствования техники плавания на спине при помощи попеременных движений руками	7ч	0, 25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания и совершенствования техники плавания способом «брасс»	7ч	0,25 ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Упражнения для разучивания и совершенствования техники плавания «дельфин».	7ч	0,25ч	6,75ч	Мониторинг сформированности навыков
Итого	28 ч	2 ч	26 ч	

3. Учебно-тематический план

3.1. Учебно-тематический план (3-4 года)

Месяц, неделя, тема занятия	Время проведения занятия (теория/практика)	Кол-во часов	Форма контроля
Октябрь 1 неделя «Ай, лады, не боимся мы воды!» 2 неделя «Вода-затейница» 3 неделя «Лягушата» 4 неделя «Лягушата»	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1 ч 1ч 1ч 1ч	Входная диагностика навыков
Ноябрь 1 неделя «Мы весёлые ребята» 2 неделя «Кораблики» 3 неделя «Смелые ребята» 4 неделя «Кораблики»	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Декабрь 1 неделя «Путешествие в морское царство» 2 неделя «Золотые рыбки» 3 неделя «Морские черепашки» 4 неделя «Золотые рыбки»	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1 ч 1ч 1ч 1ч	Контроль (тестирование) приобретенных навыков
Январь 1 неделя «Игры в воде» 2 неделя «Весёлые пузыри» 3 неделя «Фонтанчики» 4 неделя «Весёлые пузыри»	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Февраль 1 неделя «Дельфинчики» 2 неделя «Уточки в пруду» 3 неделя «Морские звёздочки» 4 неделя «Дельфинчики»	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Март 1 неделя «Лодочки» 2 неделя «Дельфинчики» 3 неделя «Смелые ребята» 4 неделя Плавание с надувными игрушками	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Апрель 1 неделя «Здравствуй, добрая вода!» 2 неделя «Лягушата» 3 неделя «Смелые ребята» 4 неделя Путешествие в морское царство. Итоговое занятие	5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин. 5 мин /10 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	Мониторинг сформированности навыков плавания

3.2. Учебно-тематический план (4-5 лет)

Месяц, неделя, тема занятия	Время проведения занятия (теория/практика)	Кол-во часов	Форма контроля
Октябрь 1 неделя (повторение пройденного материала) «Водозатейница» 2 неделя (повторение пройденного материала) «Смелые ребята» 3 неделя «Обучение задержке дыхания и выдохам в воду» 4 неделя «Обучение задержке дыхания и выдохам в воду»	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1 ч 1 ч 1 ч 1 ч	Входная диагностика навыков
Ноябрь 1 неделя «Обучение погружению с головой» 2 неделя «Обучение погружению с головой» 3 неделя «Обучение открыванию глаз в воде» 4 неделя «Обучение открыванию глаз в воде»	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1 ч 1 ч 1 ч 1 ч	
Декабрь 1 неделя «Обучение лежанию на воде» 2 неделя «Обучение лежанию на воде» 3 неделя «Обучение всплыvанию» 4 неделя «Обучение всплыvанию»	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1 ч 1 ч 1 ч 1 ч	Контроль (тестирование) приобретенных навыков
Январь 1 неделя «Обучение работе ног кролем в воде» 2 неделя «Обучение работе ног кролем в воде» 3 неделя «Обучение работе ног кролем в воде» 4 неделя «Обучение работе ног кролем в воде»	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1 ч 1 ч 1 ч 1 ч	
Февраль 1 неделя «Обучение скольжению на груди» 2 неделя «Обучение скольжению на груди» 3 неделя «Обучение скольжению на груди» 4 неделя «Обучение скольжению	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1 ч 1 ч 1 ч 1 ч	

на спине»			
Март 1 неделя «Обучение скольжению на спине» 2 неделя «Обучение скольжению на спине» 3 неделя Обучение плаванию «торпедой» на груди. 4 неделя Обучение плаванию «торпедой» на груди.	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Апрель 1 неделя Обучение плаванию «торпедой» на груди. 2 неделя Обучение плаванию «торпедой» на спине 3 неделя Обучение плаванию «торпедой» на спине 4 неделя Водный мир. Итоговое занятие.	5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин. 5 мин /15 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	Мониторинг сформированности навыков плавания

3.3. Учебно-тематический план (5-6 лет)

Месяц, неделя, тема занятия	Время проведения занятия (теория/практика)	Кол-во часов	Форма контроля
Октябрь 1 неделя (повторение пройденного материала) 2 неделя (повторение пройденного материала) 3 неделя (повторение пройденного материала) 4 неделя (повторение пройденного материала)	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1 ч 1ч 1ч 1ч	Входная диагностика навыков
Ноябрь 1 неделя «Совершенствование техники всплыивания и лежания на воде» 2 неделя «Совершенствование техники всплыивания и лежания на воде» 3 неделя «Совершенствования дыхательной техники в воде» 4 неделя «Совершенствования дыхательной техники в воде»	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	

Декабрь 1 неделя «Совершенствование техники работы ног кролем» 2 неделя «Совершенствование техники работы ног кролем» 3 неделя Эстафеты. Игры с нырянием. 4 неделя Эстафеты. Игры с нырянием.	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1 ч 1ч 1ч 1ч	Контроль (тестирование) приобретенных навыков
Январь 1 неделя «Совершенствование техники работы ног кролем» 2 неделя «Совершенствование техники работы ног кролем» 3 неделя «Обучение плаванию с координацией работы ног и дыхания» 4 неделя «Обучение плаванию с координацией работы ног и дыхания»	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Февраль 1 неделя «Совершенствование техники плавания с координацией работы ног и дыхания» 2 неделя «Совершенствование техники плавания с координацией работы ног и дыхания» 3 неделя «Совершенствование техники плавания «торпедой» на груди» 4 неделя «Совершенствование техники плавания «торпедой» на спине»	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Март 1 неделя «Совершенствование техники плавания «торпедой» на спине» 2 неделя «Совершенствование техники плавания «торпедой» на спине» 3 неделя «Обучение работе рук кролем» 4 неделя «Обучение работе рук кролем»	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Апрель 1 неделя «Обучение скольжению с работой рук кролем» 2 неделя «Обучение скольжению с работой рук кролем» 3 неделя «Совершенствование	5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин. 5 мин /20 мин.	1ч 1ч 1ч	Мониторинг сформированности навыков плавания

техники скольжению с работой рук кролем» 4 неделя «Водные Олимпийские игры» Итоговое занятие.	5 мин /20 мин.	1ч	
--	----------------	----	--

3.4. Учебно-тематический план (6-7 лет)

Месяц, неделя, тема занятия	Время проведения занятия (теория/практика)	Кол-во часов	Форма контроля
Октябрь 1 неделя (повторение пройденного материала) 2 неделя (повторение пройденного материала) 3 неделя (повторение пройденного материала) 4 неделя (повторение пройденного материала)	5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин.	1 ч 1ч 1ч 1ч	Входная диагностика навыков
Ноябрь 1 неделя «Обучение скольжению с работой рук на спине» 2 неделя «Обучение скольжению с работой рук на спине» 3 неделя «Совершенствование скольжения с работой рук на спине» 4 неделя «Обучение работе рук и ног брасом»	5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	
Декабрь 1 неделя «Обучение работе рук и ног брасом» 2 неделя «Совершенствование техники работы рук и ног брасом» 3 неделя «Совершенствование техники работы рук и ног брасом» 4 неделя Эстафеты, игры («Водный мир»)	5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин.	1 ч 1ч 1ч 1ч	Контроль (тестирование) приобретенных навыков
Январь 1 неделя «Разучивание способа «брасс» в целом» 2 неделя «Разучивание способа «брасс» в целом» 3 неделя «Освоение способа «брасс» в целом» 4 неделя Совершенствование	5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин. 5 мин /25 мин.	1ч 1ч 1ч 1ч	

техники плавания способом «брасс»			
Февраль			
1 неделя «Обучение работе ног способом «дельфин»»	5 мин /25 мин.	1ч	
2 неделя «Обучение работе ног способом «дельфин»»	5 мин /25 мин.	1ч	
3 неделя «Освоение работы ног способом «дельфином»»	5 мин /25 мин.	1ч	
4 неделя Освоение работы ног способом «дельфином»»	5 мин /25 мин.	1ч	
Март			
1 неделя «Закрепление навыков плавания различными способами»	5 мин /25 мин.	1ч	
2 неделя «Закрепление навыков плавания различными способами»	5 мин /25 мин.	1ч	
3 неделя «Обучение спадам в воду»	5 мин /25 мин.	1ч	
4 неделя «Обучение спадам в воду»	5 мин /25 мин.	1ч	
Апрель			
1 неделя «Совершенствование плавания различными способами»	5 мин /25 мин.	1ч	Мониторинг сформированности навыков плавания
2 неделя «Совершенствование плавания различными способами»	5 мин /25 мин.	1ч	
3 неделя «Вот как мы умеем!» Итоговое занятие	5 мин /25 мин.	1ч	
4 неделя «Вот как мы умеем!» Итоговое занятие	5 мин /25 мин.	1ч	

3. 5. Игры и игровые упражнения

- игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок»;
- игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик»;
- упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки», «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри»;
- упражнения на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»);
- игры для приобретения навыка работы ног, как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры): «Фонтан», «Моторчики»;
- игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»;
- игры для открывания глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку».

4. Ожидаемые результаты

I год обучения (II младшая группа, 3-4 года)

Ожидаемые результаты:

1. Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Умение опускать лицо в воду.
3. Умение делать выдох в воду.
4. Умение погружаться в воду у опоры и без опоры.

II год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

Ожидаемые результаты:

1. Умение выполнять всплытие и лежание на воде в течение 2-4 секунд.
2. Умение выполнять скольжение на груди на расстояние 1,5-2м.
3. Умение выполнять движения ногами по типу кроля в движении и у опоры.
4. Умение проплыть облегченным способом 2-3м.
5. Умение выполнять многократные выдохи в воду(3-5раз).

III год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

Ожидаемые результаты:

1. Умение выполнять движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом кроль (3-5м) (облегченный кроль).
2. Умение выполнять многократные выдохи в воду (4-браз).
3. Умение плавать кролем на спине при помощи одних ног.

IV год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

Ожидаемые результаты:

1. Умение плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног (7м).
2. Умение плавать на спине при помощи попеременных движений руками (6-7м).
3. Умение плавать способом брасс (5-6м).
4. Умение плавать при помощи работы ног способом «дельфин».

5. Диагностический инструментарий

Уровни освоения программы

Уровень: высокий, средний, низкий.

Высокий: ребёнок выполняет упражнения уверенно, без ошибок.

Средний: ребёнок выполняет не все упражнения или не качественно.

Низкий: ребёнок допускает ошибки в выполнении упражнений, слабо контролирует выполнение движений.

Год обучения	Задачи	Контрольные упражнения
1.	Обучение передвижению в воде различными способами, погружению в воду до различного уровня, опусканию лица в воду, выдоху в воду.	<ol style="list-style-type: none">1. Самостоятельные передвижения по дну бассейна (шаг, бег, прыжки).2. Опускать лицо в воду в течение 2-3 секунд.3. Делать выдох в воду.
2.	Обучение лежанию на воде, скольжению, работе ног кролем.	<ol style="list-style-type: none">1. Скольжение на груди (1,5м).2. Лежание на груди «Звезда».3. Плавание с опорой о доску при помощи работы ног способом «кроль» (4м).
3.	Обучение плаванию на груди и на спине.	<ol style="list-style-type: none">1. Скольжение на спине (2-3м).2. Лежание на спине «Звезда».

		3. Плавание при помощи работы ног способом «кроль» (4м). 4. Плавание при помощи работы ног способом «кроль» на спине (4м).
4.	Обучение и совершенствование плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем (дельфином).	1. Плавание кролем на груди (6-7м). 2. Плавание кролем на спине (5м). 3. Плавание брассом (5-6м). 4. Плавание при помощи работы ног способом «дельфин».

6.Методическое обеспечение программы

В программе обучения плаванию дошкольников соблюдаются *принципы*: доступности; постепенности; систематичности с учетом индивидуальных возможностей; наглядности; сознательности и активности.

Методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Ведущее место занимает игровой метод.

Процесс обучения строится поэтапно. На каждом этапе решаются определенные задачи, чему способствует ряд упражнений. Перепрыгнуть через один из этапов не удастся, и менять их местами тоже нецелесообразно, так как они логически связаны между собой и расположены с учетом педагогических принципов.

Последовательность этапов обучения:

- на 1-ом этапе происходит адаптация ребенка к водной среде и знакомство со свойствами воды, включая передвижения по дну бассейна;
- на 2-ом этапе ребенок приучается погружаться в воду с головой и задерживать дыхание;
- на 3-ем этапе учится правильному вдоху и выдоху в воду;
- на 4-ом этапе осваивает всплывания и лежания;
- на 5-ом этапе осваивает скольжение. На этом же этапе можно осваивать прыжки в воду.

Освоение способов плавания начинается с техники движений ног, затем дети осваивают движения руками, дыхание и согласование движений ногами и руками. Элементы техники осваиваются не сразу, а постепенно.

Специфика плавания состоит в том, что все движения пловец выполняет в горизонтальном безопорном положении, поэтому на выполнение упражнений, направленных на изучение и совершенствование этого положения, отводится до 80% времени основной части занятия (включая игры, эстафеты, другие развлечения).

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам дошкольного возраста.

7. Методы обучения

Специфические методы физического воспитания:

- игровой метод (использование упражнений игровой формы);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общедидактические методы:

наглядные, вербальные (словесные) и практические.

8.Структура занятия

Структура занятия состоит из 3 частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, ходьба по массажным дорожкам, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание.

Подготовительная часть занятия может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше.

Оборудование и инвентарь:

1. Надувные круги (малые и большие).
2. Нарукавники.
3. Надувные мячи (малые и большие).
4. Мелкие надувные игрушки.
5. Резиновые игрушки (рыбки).
6. Плавательные доски.
7. Трубки для подводного плавания.
8. Маски для подводного плавания.
9. Лопатки на ладони.
10. Ласты.
11. Очки для плавания.
12. Теннисные шарики.
13. Мячи резиновые.
14. Обручи.
15. Шайбы.
16. Разделительная дорожка.
17. Шест деревянный.
18. Массажные дорожки для профилактики плоскостопия.
19. Массажные коврики для профилактики плоскостопия.

Дидактический материал:

- 1.Графические картинки, отображающие физические упражнения, технику выполнения упражнения или игровые задания.
- 2.Музыкальное сопровождение.

Список используемых источников

1. Безотечество К.И., Плавание. – Томск: ТГПУ, 2004. – 108с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96с.
3. Велитченко В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 96с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – С-П: Детство – Пресс, 2003. – 80с.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320с.
6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192с.
7. Оноприенко Б.И. Учите детей плавать. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 56с.
8. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. 3-е изд. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
9. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – сауна – фитобар. /Коллектив авторов; под ред. Б.Б. Егорова. – М.: ГНОМ и Д, 2004. – 160с.
10. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. - 88 с.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001. – 368с.