

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 114 «Солнечный город»

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ № 114 «Солнечный город»
Васильевой Е.В. №248 от 01.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"Учимся плавать!»**

Возрастная группа:
старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Галочкина Ангелина Андреевна
инструктор по физической культуре
(бассейн)

Вологда
2023

Содержание

Аннотация к программе

1. **Пояснительная записка**
 - 1.1 Направленность программы
 - 1.2 Новизна
 - 1.3 Актуальность
 - 1.4 Педагогическая целесообразность
 - 1.5 Цель и задачи
 - 1.6 Отличительная особенность
 - 1.7 Возраст обучающихся
 - 1.8 Сроки реализации
 - 1.9 Формы и режим занятий
 - 1.10 Ожидаемый результат
 - 1.11 Формы подведения итогов
2. **Организационно-педагогические условия**
 - 2.1 Материально-технические условия
 - 2.2 Требования к педагогическим работникам
3. **Учебный план**
4. **Учебно-тематический план**
4. **Содержание программы**
5. **Календарный учебный план**
6. **Оценочные и методические материалы**
 - 6.1 Методические материалы
 - 6.2 Методы и приемы оценивания
7. **Список используемой литературы**

Аннотация к программе

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **спортивно – оздоровительной направленности** и реализуется в Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 114 «Солнечный город» г. Вологды (МБДОУ №114 «Солнечный город»). Рассчитана на детей от 5 до 7 лет.

Программа адаптирована к условиям МБДОУ № 114 «Солнечный город», рассчитана на 1 учебный год. Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня развития движений. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования направлена на обучение детей плаванию, приобщение к занятиям физкультурой, спортом, здоровому образу жизни. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка – скольжения на воде. Обучение и коррекция движений детей дошкольного возраста проходит на основе тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности выполняемых упражнений.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Настоящая программа является адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и реализуется в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 114 «Солнечный город» г. Вологды (МБДОУ № 114 «Солнечный город»). Программа направлена на то, чтобы через обучение плаванию приобщить детей к занятиям физкультурой, спортом, здоровому образу жизни. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка – скольжения на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. На занятиях развиваются такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Письма Минобразования от 02.06.98 г. № 89/34-16 "О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий".
- Письма Минобразования РФ от 24.04.95 г. № 46/19-15 "Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений".
- Письма Минобразования РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" .
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 "Примерные требования к программам дополнительного образования детей".
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155.
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г".
- Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО "МГПУ" АНОДПО "Открытое образование" от 18.11.2015 года.
- Сан ПиН 2.4.1.3049-13"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26.
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 года №1014 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования".
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 114 «Солнечный город».

1.2 Новизна

Программа адаптирована к условиям МБДОУ № 114 «Солнечный город», рассчитана на 8 месяцев обучения для детей старшего дошкольного возраста. Новизна данной программы заключается в воспитании в детях таких необходимых в современном мире качеств личности, как коллаборация, самопрезентация, критическое мышление.

1.3 Актуальность

Занятия в бассейне способствуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Умение свободно держаться на воде, плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

На занятиях используются современные педагогические технологии, что обеспечивает интерес детей к занятиям физической культурой, в частности плаванием, дети осознанно выполняют упражнения, стремятся следить за своим телом, здоровьем, формируется личность, умеющая работать в коллективе, и презентовать себя.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровьесбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физическое развитого человека. Освоение в водном пространстве происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Дополнительная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

1.5. Цель и задачи

Цель: оздоровление детского организма посредством обучения плаванию.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания, ныряния.
- преодоление водобоязни.

Развивающие:

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, умение презентовать себя, коллаборацию;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, в том числе плаванием, воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать самостоятельность и организованность.

Предметные: формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства (свободное передвижение в водном пространстве, погружение, всплытие и лежание на воде, скольжение по водной поверхности, доставание предметов со дна, плавание способом «кроль» на груди и спине);

Метапредметные:

- формировать умение осознанно выполнять упражнения, следить за своим здоровьем;
- самостоятельно выбирать способы выполнения поставленной игровой цели;
- формировать умение оценивать собственный результат.

Личностные: знакомить с основными моральными нормами, прививать ценности здорового и безопасного образа жизни, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

1.6 Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы от предыдущих является использование современных педагогических технологий: системно-деятельностный подход, личностно-ориентированный подход, технология сотрудничества, игровые технологии.

1.7. Возраст обучающихся

Предлагаемая программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (для детей 5 – 7 лет).

1.8. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 8 месяцев.

1.9. Формы и режим занятий

Цикл занятий включает в себя 64 занятия с 15 сентября по 15 мая (2 раза в неделю), каникулы с 1 января по 10 января. Продолжительность каждого занятия 25-30 минут. Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития. Форма занятий – групповая, численностью по 7-10 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков освоения в водной среде может быть различной.

1.10. Ожидаемый результат

Метапредметный результат:

1. Сформированы знания о видах и способах плавания и собственном теле;
2. Дети знакомы с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне) и выполняют их;
3. Сформированы теоретические и практические основы освоения водного пространства: дети знают, как выполнить и свободно выполняют специальные упражнения для подготовки к обучению плаванию (погружаются, достают предметы со дна, всплывают и лежат на воде, скользят по водной поверхности на груди и спине);
4. Дети не боятся брызг, попадающих в лицо, спокойно погружаются в воду;
5. Обучающиеся свободно передвигаются в водном пространстве, используют новые знания и умения в самостоятельной деятельности, творчески самовыражаются в игровых действиях, владеют своим телом в непривычной обстановке;

6. Воспитаны нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержка, сила воли, умение презентовать себя, коллаборация, самостоятельность и организованность;

7. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой, в том числе плаванием, дети осознанно бережно относятся к своему здоровью;

8. Обучающиеся могут самостоятельно выбрать способ выполнения поставленной игровой цели, адекватно оценивает свой результат.

1.11. Формы подведения итогов

- Викторина "Безопасность на воде";
- Дидактическая игра "Виды и способы плавания";
- Диагностика освоения водного пространства через наблюдение;
- Спортивные развлечения и праздники на воде;
- Проведение открытого мероприятия для родителей.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Материально-технические условия

Бассейн расположен в основном здании на первом этаже, внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалки - души - зал с чашей бассейна. В каждой раздевалке имеется туалет. Чаша бассейна: длина – 6 м, ширина – 2,5, глубина – 0,6 м.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, гигиенические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания. Размер должен соответствовать возрастным особенностям дошкольников, его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятия. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования.

Перечень инвентаря, материалов и оборудования

№	Наименование	кол-во
Оборудование и инвентарь		
1	Доски для плавания	12
2	Набор для игр в воде «Кольцеброс»	3
3	Аквалопатки для плавания	12
4	Колобашки вставки для соединения ног	12
5	Ласты	12
6	Коврик- пазл Машенька и медведь	1
7	Коврик- пазл Три медведя	1
8	Контейнер для игрушек большой	2
9	Контейнер для игрушек маленький	2
10	Лейка	1
11	Обручи плоские	10
12	Обручи для подныривания	6
13	Нудлы длинные	12
14	Нудля средние	6
15	Нудлы короткие	12
16	Мягкие пазлы с буквами, цифрами, знаками	2
17	Мягкие пазлы с фигурами	2
18	Плот стандарт «Море»	1

19	Плотик «Цветок»	2
20	Коннектор для нудлов с 6 отверстиями	2
21	Коннектор для нудлов с 2 отверстиями	4
22	Дельфин с присосками	12
23	Подводные водоросли	1
24	Мячик мягкий	12
25	Набор шаров,пластик 6 см	20
26	Шарики диаметр 8см	100
27	Тонущие дельфинчики	12
28	Рыбалка магнит	4
29	Нарукавники для купания	12
30	Набор для купания	3
31	Мячи пластмассовые маленькие	10
21	Мячи резиновые маленькие	3
33	«Летающие тарелки» для игр на воде	3
34	Игрушки надувные маленькие	7
35	Ведерки	12
36	Стол для игр с водой	1
37	Гимнастическая палка (с леской) для игры «Поймай комарика»	1
38	Гимнастическая палка (с леской) для игры «Жучок-паучок»	1
39	Шест спасательный нетонущий	1
40	Дуги для проплывания под водой	9
41	Мяч средний	5
42	Шарик теннисный	15
43	Контейнер для оборудования большой	5
44	Контейнер для оборудования маленький	5
45	Цветы для разметки и украшения бассейна	6
46	Надувные круги разных размеров	6
47	Дыхательный тренажер «Дождик», «Бабочки»	2
48	Разделительная дорожка	1
49	Набор разноцветных камешков	1
50	Игра «рыбалка» (с крышечками)	1
51	Игра «Мозайка» (из крышечек)	1
52	Картотека подвижных игр в воде	1
53	Картотека игр и игровых упражнений на развитие дыхания	1
54	Картотека игр с водой и песком	1
55	Лепбук «Безопасность на воде»	1
56	Лепбук «ГТО первые шаги»	1
57	Схема для описания и сочинения подвижных игр	1
58	Картотека русских народных игр	1
59	Картотека подвижных игр на цветовое восприятие	1
60	Картотека подвижных игр на сотрудничество	1
61	Картотека подвижных игр с художественным словом	1
62	Поле-сетка для игры «Крестики-нолики»	1
	Мебель	
1	Шкаф для одежды	1
2	Шкаф для пособий и литературы	3

3	Шкаф для уборочного инвентаря	1
4	Стеллаж для оборудования и инвентаря	1
5	Стол письменный	1
6	Стул	3
7	Скамейки детские	14
8	Скамейки пластиковые	3

2.2. Требования к педагогическим работникам

Занятия по программе «Учимся плавать!» проводит инструктор по физкультуре, педагог дополнительного образования с высшим педагогическим или средним специальным педагогическим образованием.

3. Календарный учебный график

	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Начало учебного года	с 1 сентября	с 1 сентября	с 1 сентября	с 1 сентября
Окончание учебного года	30 июня	30 июня	30 июня	30 июня
Продолжительность учебного года	39 недель	39 недель	39 недель	39 недель
I полугодие	16 недель	16 недель	16 недель	16 недель
II полугодие	23 недели	23 недели	23 недели	23 недели
Продолжительность недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки	20 минут/ 40 минут	30 минут/ 1 час	30 минут/ 1 час	30 минут/ 1 час
Летние каникулы	01.07-31.08			
Зимние каникулы	31.12-09.01			

Учебный план

Наименование предмета	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
«Учимся плавать!»	2	8	64
Длительность занятия	30 минут		
Итого количество часов	1 час	4 часа	32 часа

4. Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде.	2	2	----
2.	Виды и способы плавания	1	1	----
3.	Упражнения для освоения с водой.	2	0,5	1,5
4.	Передвижения в воде в разных	4	1	3

	направлениях, с погружением в воду, делая выдох в воду.			
5.	Доставание предметов со дна.	3	0,5	2,5
6.	Движения руками как при плавании способом "кроль".	6	1	5
7.	Движения ногами как при плавании способом «кроль» на спине	6	1	5
8.	Всплывание, лежание на груди	6	1	5
9.	Всплывание, лежание на спине	6	1	5
10.	Дыхательные упражнения.	6	2	4
11.	Скольжение на груди.	7	1	6
12.	Плавание способом «кроль» на груди	4	1,5	2,5
13.	Плавание способом «кроль» на спине	4	1,5	2,5
14.	Игры на воде.	3	1,5	1,5
15.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся, правила соревнований по плаванию)	2	2	---
16.	Тестирование и соревнования.	2	0,5	1,5
	Итого:	64	19	45

5. Содержание программы

№	Наименование разделов и тем	Содержание программы		
		теория	практика	форма
1	Правила поведения и техника безопасности на воде.	Знакомство детей с техникой безопасности в помещениях бассейна	----	Беседа
		Знакомство с правилами поведения в воде и у воды	----	Беседа, рассматривание картинок, дидактические игры: "Можно-нельзя", «Подбери схему к правилу», «Подбери иллюстрацию к стихотворению», «Путешествие

				смешариков»
2	Виды и способы плавания.	Знакомство со способами плавания: "Кроль", "Брасс", "Баттерфляй" на груди и спине	----	Видео презентации способов плавания, беседа о том, как двигаются пловцы, почему так названы способы плавания
3	Упражнения для освоения с водой.	Знакомство со свойствами воды,	Обливание водой, открывание глаз в воде, выдох в воду	Беседа, эксперименты детьми, игровые упражнения
4	Передвижения в воде в разных направлениях, с погружением в воду, делая выдох в воду.	Знакомство с техникой выполнения погружения в воду, выдоха в воду, правильность выполнения упражнений, осознанность выполнения упражнений	Передвижения в воде в различных направлениях, разными видами ходьбы, бега, прыжков, со сменой направления, темпа по сигналу	Беседа, показ инструктором, ребенком, заранее подготовленным
5	Доставание предметов со дна.	Знакомство с техникой выполнения погружения и доставания предметов со дна	Приседание в воду до плеч, носа, с головой, держась за поручень. Погружение в воду, доставая рукой до дна, доставая предметы	Беседа, показ инструктором, ребенком, заранее подготовленным
6	Движения руками как при плавании способом «кроль».	Знакомство с техникой выполнения движения руками как при плавании способом «кроль»	Попеременные движения руками, стоя у поручня, попеременные движения руками, двигаясь в прямом направлении	Беседа, показ инструктором, просмотр обучающего фильма "плавание способом "кроль"
7	Движения ногами как при плавании способом «кроль».	Знакомство с техникой выполнения движения ногами как при плавании способом «кроль»	Движения ногами, лежа на плотике или бортике, движения ногами, держась за досочку, скользя по воде	Беседа, ребенком, заранее подготовленным, просмотр обучающего фильма "плавание способом "кроль"

8	Всплывание, лежание на груди.	Знакомство с техникой выполнения всплывания и лежания на воде	Вплывание, держась за поручень двумя руками; держась за поручень по одной руке; отпуская руки рядом с поручнем	Беседа, показ ребенком, заранее подготовленным
9	Всплывание, лежание на спине.	Знакомство с техникой выполнения всплывания и лежания на воде	Вплывание, держась за поручень двумя руками; держась за досочку (досочка за головой, досочка у живота)	Беседа, показ ребенком, заранее подготовленным
10	Дыхательные упражнения.	Знакомство с техникой выполнения задержки дыхания, продолжительного выдоха в воду	Задержка дыхания, циклический вдох-выдох в воду с поворотом головы; циклический вдох-выдох в воду с поворотом головы, выполняя гребковые движения руками как при плавании способом «кроль»	Беседа, показ инструктором, ребенком, заранее подготовленным, просмотр обучающего фильма "плавание способом "кроль"
11	Скольжение на груди.	Знакомство с техникой выполнения скольжения на груди с доской, без доски	Скольжение с помощью инструктора, скольжение с 1,5 м, скольжение с 3 м, скольжение с доской	Беседа, показ инструктором, ребенком, заранее подготовленным
12	Плавание способом «кроль» на груди.	Знакомство с техникой плавания способом «кроль» на груди	Плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания, с циклическим вдохом-выдохом	Беседа, просмотр обучающего фильма "плавание способом "кроль"
13	Плавание способом «кроль» на спине.	Знакомство с техникой плавания способом «кроль» на спине	Плавание способом «кроль» на спине	Беседа, просмотр обучающего фильма "плавание способом "кроль"
14	Игры на воде.	Знакомство с содержанием игр, правилами	Использование игр для закрепления полученных знаний, умений, навыков в играх и самостоятельной	Игровые технологии

			деятельности	
15	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся, правила соревнований по плаванию).	Знакомство с правилами проведения игр-соревнований.	---	Беседа, дидактические игры
16	Тестирование и соревнования.	Повторение правил проведения тестирования и игр-соревнований (краткая инструкция)	Тестирование, игры-соревнования	Беседа, краткие инструкции

6. Календарный учебный план

Месяц	Неделя	Программное содержание
сентябрь	3 неделя	Выявить уровень физической подготовленности детей, степень овладения специальными умениями по плаванию. Познакомить с правилами поведения в помещениях бассейна и на воде. Упражнять в разных видах ходьбы и бега в необычных условиях.
	4 неделя	Познакомить с разными способами плавания. Формировать умение погружаться под воду с головой с задержкой дыхания, доставая предметы со дна. Формировать умение лежать на поверхности воды. Воспитывать умение внимательно слушать объяснения, быстро и организованно действовать по сигналу.
Октябрь	1 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, ориентировке в водном пространстве. Формировать умение делать быстрый вдох над водой, затем продолжительный выдох в воду. Совершенствовать умение не отворачиваться от брызг, попадающих в лицо, задерживая дыхание до 30 сек. Формировать умение работать прямыми ногами. Воспитывать самостоятельность и инициативность.
	2 неделя	Формировать умение подныривать под предметы, лежащие на воде, открывать глаза в воде. Упражнять в задержке дыхания под водой, умении делать быстрый вдох над водой, затем продолжительный выдох в воду. Совершенствовать умение работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль». Воспитывать аккуратность.
	3 неделя	Совершенствовать умение выполнять упражнения по сигналу, в разных направлениях. Упражнять в умении лежать на воде на груди и на спине (с инструктором), выполняя продолжительный выдох в воду. Формировать умение скользить по воде с поддержкой, выполнять циклический вдох-продолжительный выдох в воду. Воспитывать смелость, уверенность в своих силах.
	4 неделя	Совершенствовать умение скользить по воде с поддержкой, выполняя выдох в воду. Упражнять в работе ног, как при плавании способом «кроль»

		на груди и спине. Формировать умение выполнять циклический вдох с поворотом головы-продлжительный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде и у воды.
ноябрь	1 неделя	Закреплять умение ориентироваться в воде. Формировать умение скользить по воде с поддержкой, проплывая в обруч, без поддержки 1,5-2 м. Совершенствовать умение работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль», скользя с доской. Воспитывать умение действовать, согласуя свои действия с действиями товарищей.
	2 неделя	Закреплять умение выполнять упражнения по сигналу. Упражнять в задержке дыхания под водой, открывании глаз в воде. Формировать умение скользить по воде без поддержки 3 м, скользить с доской, работая прямыми ногами как при плавании способом «кроль», выполняя выдох в воду. Формировать умение лежать на воде на спине без поддержки. Формировать умение выполнять циклический вдох с поворотом головы-выдох в воду, с продвижением вперед.
	3 неделя	Упражнять в умении скользить по воде без поддержки 3 м, работая прямыми ногами как при плавании способом «кроль», выполняя выдох в воду. Формировать умение скользить на спине с доской. Закреплять умение лежать на воде на спине без поддержки. Формировать умение выполнять циклический вдох с поворотом головы – выдох в воду, с продвижением вперед, по кругу. Повторить правила безопасного поведения на воде.
	4 неделя	Упражнять в умении скользить по воде без поддержки 3 м, работая прямыми ногами как при плавании способом «кроль», выполняя выдох в воду с различным положением рук. Закреплять умение скользить на спине с доской, лежать на воде на спине без поддержки. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.
декабрь	1 неделя	Упражнять в умении скользить по воде без поддержки 3 м, работая прямыми ногами как при плавании способом «кроль», выполняя выдох в воду с различным положением рук. Закреплять умение скользить на спине с доской, лежать на воде на спине без поддержки. Формировать умение выполнять движения руками, как при плавании способом «кроль», стоя у поручня. Воспитывать самостоятельность.
	2 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы и бега с разными движениями руками, ориентировке в водном пространстве, открывании глаз в воде. Упражнять в умении скользить по воде без поддержки 7 м, работая прямыми ногами как при плавании способом «кроль», выполняя выдох в воду, меняя положение рук. Закреплять умение скользить на спине без доски, лежать на воде на спине без поддержки. Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», стоя у поручня, голова в воде.
	3 неделя	Совершенствовать умение погружаться под воду по сигналу при выполнении различных заданий. Формировать умение скользить по воде, поворачивая голову для вдоха, делая выдох в воду. Закреплять умение скользить на спине без доски, работая ногами как при плавании способом «кроль». Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», стоя у поручня, голова в воде, делая вдох и выдох в воду. Повторить правила безопасного поведения у воды и в воде.
	4 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжках в воде. Упражнять в задержке дыхания, скольжении на груди и спине, с работой ног и выдохом в воду, с различным положением рук, меняя положение рук, поворачивая

		голову для вдоха. Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», стоя у поручня, голова в воде, делая вдох и выдох в воду, двигаясь в прямом направлении. Воспитывать смелость, умение оценивать собственные силы.
январь	3 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы и бега спиной вперед, выполняя круговые движения руками. Упражнять в задержке дыхания, нырянии, всплывании, лежании на воде, скольжении на груди и спине. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде с работой ног без поддержки, выполняя выдох в воду с поворотом головы с различными положениями рук. Совершенствовать навык выполнения движения руками как при плавании способом «кроль», делая вдох и выдох в воду, двигаясь в прямом направлении.
	4 неделя	Упражнять в задержке дыхания, нырянии, открывая глаз в воде. Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», голова в воде, лежа на воде. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде с работой ног, выполняя выдох в воду с поворотом головы с различным положением рук, меняя положение рук. Закреплять умение подныривая проплывать под предметами. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.
февраль	1 неделя	Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде с работой ног, выполняя выдох в воду с поворотом головы с различным положением рук, меняя в движении положение рук. Формировать умение скользить по воде на спине, работая ногами как при плавании способом «кроль». Формировать умение скользить по воде на спине, работая ногами как при плавании способом «кроль». Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», голова в воде, лежа на воде.
	2 неделя	Упражнять в задержке дыхания, нырянии, всплывании и лежании на воде, скольжении на груди и спине. Продолжать формировать умение скользить по воде на спине, работая ногами как при плавании способом «кроль».
	3 неделя	Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», голова в воде, лежа на воде, делая вдох-выдох в воду. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде с работой ног, выполняя выдох в воду с поворотом головы с различными положениями рук, меняя в движении положение рук. Продолжать формировать умение скользить по воде на спине, работая ногами как при плавании сп. «кроль» с различным положением рук.
	4 неделя	Формировать навык плавания способом «кроль» на груди с задержкой дыхания. Продолжать совершенствовать навык скольжения на спине, работая ногами как при плавании способом «кроль» с различными положениями рук, меняя положения рук.
март	1 неделя	Упражнять в задержке дыхания, нырянии, открывании глаз в воде. Совершенствовать навык плавания способом «кроль» на груди с задержкой дыхания. Продолжать совершенствовать навык скольжения на спине, работая ногами как при плавании способом «кроль», меняя положение рук.
	2 неделя	Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», голова в воде, скользя по воде. Совершенствовать навык плавания способом «кроль» на груди с задержкой дыхания. Формировать умение плавать способом «кроль» на спине в полной координации. Воспитывать самостоятельность и инициативность.
	3 неделя	Совершенствовать навык плавания способом «кроль» на груди с задержкой

		дыхания. Упражнять в циклическом вдохе-выдохе в воду. Формировать умение плавать способом «кроль» на спине в полной координации. Закреплять знание правил безопасного поведения на воде и у воды.
	4 неделя	Совершенствовать навык плавания способом «кроль» на груди с задержкой дыхания. Формировать умение плавать способом «кроль» на спине в полной координации.
апрель	1 неделя	Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», голова в воде, скользя по воде, делая вдох-выдох в воду. Упражнять в работе ног как при плавании способом «кроль» на груди. Совершенствовать умение плавать способом «кроль» на спине в полной координации.
	2 неделя	Формировать умение проплывать способом «кроль» на спине и груди в полной координации. Воспитывать выносливость, чувство уверенности в собственных силах.
	3 неделя	Упражнять в умении проплывать способом «кроль» на спине и груди в полной координации.
	4 неделя	Диагностическое занятие
ма й	1 неделя	Игры-соревнования
	2 неделя	Открытое занятие для родителей

5. Оценочные и методические материалы

5.1. Методические материалы

- Электронная картотека мультимедийных презентаций к занятиям;
- Картотека подвижных игр в воде;
- Картотека дыхательной гимнастики;
- Картотека комплексов упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
- Картотека комплексов упражнений на формирование навыка правильной осанки.
-

5.2 Методы и приемы оценивания

Диагностика проводится один раз в год (итоговая) на основе индивидуального обследования детей и наблюдения, проведения викторины и дидактической игры.

Для оценки уровня освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Степень освоения содержания программы выявляется по четырем уровням:

Высокий уровень - высокий образовательный результат, полное освоение содержания образования.

Средний уровень - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки

Низкий уровень - не полностью освоил программу, допускает существенные ошибки.

6. Список используемой литературы

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М. Просвещение. 1991- 205 с.
2. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984
3. Фирсов З.И. «Плавание для всех», М., физ-ра и спорт. 1983
4. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М., Скрипторий 2003
5. Козлов А.В. «Плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986

6. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать» М., Просвещение, 1987
7. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин»2002
8. Литвинов А.А., Иванчин Е.В. «Азбука плавания».-СПб.1995.