

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 СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
"Учимся плавать, играя»**

**Возрастная группа:** младший дошкольный  
возраст (3 – 4 года)  
**Срок реализации:** 8 месяцев

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

Вологда  
2023

## Содержание

### Аннотация к программе

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1 Направленность программы	3
1.2 Новизна	4
1.3 Актуальность	5
1.4 Педагогическая целесообразность	5
1.5 Цель и задачи	5
1.6 Отличительная особенность	
1.7 Возраст обучающихся	7
1.8 Сроки реализации	7
1.9 Формы и режим занятий	7
1.10 Ожидаемый результат	8
1.11 Формы подведения итогов	8
<b>2. Организационно-педагогические условия</b>	
2.1 Материально-технические условия	8
2.2 Требования к педагогическим работникам	10
<b>3. Учебный план</b>	10
<b>4. Учебно-тематический план</b>	
<b>4. Содержание программы</b>	
<b>5. Календарный учебный план</b>	10
<b>6. Оценочные и методические материалы</b>	
6.1 Методические материалы	13
6.2 Методы и приемы оценивания	14
<b>7. Список используемой литературы</b>	14

## **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 младшего дошкольного возраста.

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. Целевой раздел**

#### **1.2. Пояснительная записка, направленность программы**

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 младшего дошкольного возраста. Новизна данной программы заключается в воспитании в детях таких необходимых в современном мире качеств личности, как коллаборация, самопрезентация, критическое мышление.

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 физического 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.

## **1.3 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, 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. 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 (свободное передвижение в водном пространстве, погружение, всплытие и лежание на воде, скольжение по водной поверхности, доставание предметов со дна);
- 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);

### **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.

## **1.5 Отличительные особенности**

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

## **1.6. Возраст обучающихся**

Предлагаемая программа разработана для детей младшего дошкольного возраста (для детей 3 – 4 лет).

## **1.7. Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 8 месяцев.

## **1.8. 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 15-20 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.

### 1.9. Ожидаемый 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);
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.

### 1.10. 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
<b>Оборудование и инвентарь</b>		
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	Дедьфин 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»	
	<b>Мебель</b>	
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, играя» 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, играя»	2	8	64
Длительность занятия	20 минут		
Итого количество часов	40 минут	2 часа 40 минут	21 час 20 минут

### 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.	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	4	1	3
4.	Передвижения в воде в разных направлениях, с погружением в воду, делая выдох в воду.	13	2	11
5.	Доставание предметов со дна.	4	1	3
6.	Подготовительные упражнения для движения руками плаванием способом "кроль".	4	1	3
7.	Всплывание, лежание на воде.	8	2	6
8.	Дыхательные упражнения.	8	2	6
9.	Скольжение на груди.	8	2	6
10.	Игры на воде.	4	2	2
11.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся, правила соревнований по плаванию)	3	3	---
12.	Тестирование и соревнования.	5	----	5
	Итого:	64	19	45

### 5. Содержание программы

№	Наименование разделов и тем	Содержание программы		
		теория	практика	форма
1	Правила поведения и техника	Знакомство детей с техникой безопасности в помещениях бассейна	----	Беседа

	безопасности на воде	Знакомство с правилами поведения в воде и у воды	----	Беседа, рассматривание картинок, дидактическая игра "Можно-нельзя"
2	Виды и способы плавания	Знакомство с 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	Подготовительные упражнения для освоения с водой	Знакомство со свойствами воды	Умывание, плескание, обливание водой	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	Передвижения в воде в различных направлениях, разными видами ходьбы, бега, прыжков, со сменой направления 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	Подготовительные упражнения для движения руками плаванием способом "кроль"	Знакомство с техникой выполнения	Движение руками, стоя у бортика, держась за плавательную досочку, нудл.	Просмотр обучающего фильма "плавание способом "кроль"
7	Всплывание, лежание на воде	Знакомство с техникой выполнения всплывания и лежания на воде		
8	Дыхательные упражнения	Знакомство с техникой выполнения задержки дыхания, продолжительного		

		выдоха в воду		
9	Скольжение на груди	Знакомство с техникой выполнения скольжения на груди с доской, без воды		
10	Игры на воде	Знакомство с содержанием игр, правилами	Использование игр для закрепления полученных знаний, умений, навыков в играх и самостоятельной деятельности	
11	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся, правила соревнований по плаванию)	Знакомство с правилами проведения игр-соревнований.	---	Беседа, дидактические игры
12	Тестирование и соревнования	---		

### 6. Календарный учебный план

Месяц	Неделя	Программное содержание
сентябрь	3 неделя	Выявить уровень физической подготовленности детей, степень освоения в водной среде. Познакомить с правилами поведения в помещениях бассейна и на воде.
	4 неделя	Формировать умение безбоязненно входить в воду, передвигаться в воде, держась за поручень, обливаться водой, не вытирая лицо руками. 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 над водой. Совершенствовать умение не отворачиваться от брызг, попадающих в лицо, задерживая дыхание до 20 сек. Формировать умение работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль». Воспитывать самостоятельность и инициативность.
	2 неделя	Формировать умение свободно передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками в разных направлениях. Упражнять в задержке дыхания над водой. Формировать умение делать быстрый вдох над водой, затем продолжительный выдох, опускать лицо в воду, наклоняясь вперед. Воспитывать аккуратность.
	3 неделя	Совершенствовать умение выполнять упражнения по сигналу, в

		разных направлениях. Упражнять в умении опускать лицо в воду, выполнять продолжительный выдох на воду. Формировать умение погружаться в воду до носа, выполнять выдох в воду. Воспитывать смелость, уверенность в своих силах.
	4 неделя	Совершенствовать умение опускать лицо в воду. Формировать умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, выполнять продолжительный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде и у воды.
ноябрь	1 неделя	Закреплять умение ориентироваться в воде. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, выполнять продолжительный выдох в воду. Воспитывать умение действовать, согласуя свои действия с действиями товарищей.
	2 неделя	Закреплять умение выполнять упражнения по сигналу. Совершенствовать умение свободно передвигаться в воде, действовать с предметами. Упражнять в задержке дыхания под водой.
	3 неделя	Упражнять в умении выполнять выдох в воду. Формировать умение опускать лицо в воду, двигаясь вперед, по кругу, принимать горизонтальное положение тела в воде (с преподавателем). Повторить правила безопасного поведения на воде.
	4 неделя	Упражнять в умении погружаться под воду с головой. Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде, опускать лицо в воду, двигаясь с доской вперед, по кругу. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.
декабрь	1 неделя	Упражнять в умении двигаться с доской вперед, по кругу, голова под водой. Закреплять умение погружаться под воду с головой. Формировать умение выполнять движения руками, стоя у поручня. Воспитывать самостоятельность.
	2 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы и бега с разными движениями руками, ориентировке в водном пространстве. Продолжать закреплять умение погружаться под воду с головой. Формировать умение выполнять движения, стоя у поручня, голова в воде.
	3 неделя	Совершенствовать умение погружаться под воду по сигналу при выполнении различных заданий. Упражнять в задержке дыхания под водой, продолжительном выдохе в воду. Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Формировать умение выполнять движения руками, стоя у поручня. Повторить правила безопасного поведения у воды и в воде.
	4 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжках в воде. Упражнять в задержке дыхания, Формировать умение выполнять движения руками как при плавании способом «кроль», стоя у поручня, двигаясь в прямом направлении. Воспитывать смелость, умение оценивать собственные силы.
январь	3 неделя	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, меняя направление, выполняя круговые движения руками. Упражнять в задержке дыхания, погружении под воду с головой, выдохе в воду, движении в прямом направлении с доской, голова в воде. Продолжать упражнять в принятии горизонтального положения тела в воде.
	4 неделя	Упражнять в задержке дыхания. Продолжать совершенствовать навык погружения под воду с головой. Формировать умение

		двигаться в прямом направлении, руки перед собой, голова в воде, погружения под воду с головой, доставая предметы со дна, всплытия и лежания на воде, держась за поручень. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.
февраль	1 неделя	Совершенствовать умение погружаться под воду с головой, доставая предметы со дна, всплытия и лежания на воде, держась за поручень. Формировать умение открывать глаза в воде. Побуждать самостоятельно принимать горизонтальное положение тела в воде.
	2 неделя	Упражнять в задержке дыхания, погружении под воду с головой, без опоры. Формировать навык всплытия и лежания на воде, держась одной рукой, меняя руки. Продолжать формировать умение открывать глаза в воде.
	3 неделя	Формировать умение двигаться в прямом направлении, руки перед собой, голова в воде, делая выдох в воду. Закреплять умение открывать глаза в воде, погружаться под воду с головой, лежать на воде, держась за поручень одной рукой.
	4 неделя	Продолжать совершенствовать выдох в воду, выполнение гребковых движений руками, доставание предметов со дна. Продолжать формировать умение двигаться в прямом направлении, руки перед собой, голова в воде, делая выдох в воду.
март	1 неделя	Упражнять в задержке дыхания, нырянии, открывании глаз в воде. Совершенствовать навык всплытия на воде, погружения под воду с головой, выполнять продолжительный выдох в воду.
	2 неделя	Формировать навык всплытия и лежания на воде, не держась за поручень, скольжение с доской 1,5-2 м. Воспитывать самостоятельность и инициативность.
	3 неделя	Совершенствовать навык всплытия и лежания на воде, не держась за поручень, скольжение с доской 1,5-2 м. Закреплять знание правил безопасного поведения на воде и у воды.
	4 неделя	Формировать навык всплытия и лежания на воде, не держась за поручень, скольжение с доской 2-3 м. Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду.
апрель	1 неделя	Формировать умение выполнять гребковые движения руками. Упражнять в работе ног как при плавании способом «кроль» на груди на суше. Продолжать формировать умение двигаться в прямом направлении, руки перед собой, голова в воде, делая выдох в воду.
	2 неделя	Формировать умение всплытия и лежания на воде, не держась за поручень, скольжение с доской 2-3 м, делая выдох в воду. Воспитывать выносливость, чувство уверенности в собственных силах.
	3 неделя	Формировать умение скользить по воде без поддержки, отталкиваясь от дна 1,5-2 м.
	4 неделя	Формировать умение скользить по воде без поддержки 2-3 м, отталкиваясь от дна, от бортика.
май	1 неделя	Диагностическое занятие
	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.