

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26 «РАДУГА»

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ детский сад
№ 26 «Радуга»

 Бершова О.А.
«30» августа 2012г.



Дополнительная образовательная программа
Муниципального автономного дошкольного учреждения
детский сад № 26 «Радуга»
«Обучение плаванию»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Стр.
1.Целевой раздел	
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы	4
2. Содержательный раздел	5
2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства организации работы	8
2.2. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию (плавание) с семьями воспитанников	9
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение	10
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	11
 Приложения:	
☞ Приложение № 2 Оценка качества обучения плаванию (диагностика)	13
☞ Приложение № 3 Перспективное планирование занятий	17
 Используемая литература	30

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Плавание внашем детском образовательном учреждении приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются среди родителей как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Основными нормативными документами дополнительной образовательной программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста являются:

- ✓ Конвенция о правах ребёнка;
- ✓ Конституция РФ;
- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ;
- ✓ Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);

- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Программа разработана на основе ФГОС ДО с учетом:

Системы

обучения плаванию детей дошкольного возраста А.А. Чеменовой, Т.В. Столмаковой

1.2 Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы:

Современное ДООУ не ставит **целью** вырастить из детей спортсменов, олимпийских чемпионов – это задачи спортивных специализированных школ. Главное в обучении плаванию в ДООУ это:

- ☑ преодолеть негативное отношение ребёнка к воде;
- ☑ адаптировать его к водному пространству;
- ☑ использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребёнка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Задачи программы:

Оздоровительные:	Образовательные:	Воспитательные:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ приобщать ребенка к здоровому образу жизни; ✓ укреплять здоровье ребенка; ✓ совершенствовать опорно-двигательный аппарат; ✓ формировать правильную осанку; ✓ повышение работоспособности организма 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать двигательные умения и навыки; ✓ формировать знания о здоровом образе жизни; ✓ формировать знания о способах плавания. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ воспитывать двигательную культуру; ✓ воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; ✓ воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

2. Содержательный раздел

Содержание раздела «Плавание» построено на трёх составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определённого уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жёсткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребёнком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

	<i>Задачи раздела «Плавание»</i>	<i>Задачи раздела «Здоровье»</i>
<i>«Первая волна». Дети с 3-4 лет</i>	<p>1. Адаптировать детей к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.; • Учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; • Учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды. <p>2. Приобщать малышей к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить скользить с надувным кругом и без него; • Научить выдоху в воду; • Формировать умение попеременного движения ног (способом кроль); • Учить плавать облегчённым способом. 	<p>1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие»</p> <p>4. Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно раздеваться в определённой последовательности; • Мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; • Насухо вытираться при помощи взрослого; • Одеваться в определённой последовательности. <p>5. Учить правилам поведения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осторожно ходить по обходным дорожкам; • Спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; • Не толкаться и не торопить впереди идущего; • Слушать и выполнять все указания инструктора.
<i>«Вторая волна» Дети с 4 до 5 лет</i>	<p>1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.</p> <p>2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.</p> <p>3. Продолжать учить плавать облегчёнными способами.</p> <p>4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.</p>	<p>1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.</p> <p>2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>3. Укреплять мышечный корсет ребёнка.</p> <p>4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.</p> <p>5. Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раздеваться и одеваться в определённой последовательности; • Аккуратно складывать и вешать одежду; • Самостоятельно пользоваться полотенцем; • Последовательно вытирать части тела.

	<i>Задачи раздела «Плавание»</i>	<i>Задачи раздела «Здоровье»</i>
<i>«Третья волна» Дети с 5 до 6 лет</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук. 2.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 3.Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. 4.Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации. 5.Изучать движения ног способом дельфин. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Способствовать закаливанию организма. 2.Повышать общую и силовую выносливость мышц. 3.Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости лёгких. 4.Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. 5.Формировать гигиенические навыки: <ul style="list-style-type: none"> • Научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться; • Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; • Тщательно вытирать всё тело в определённой последовательности; • Осторожно сушить волосы под феном (при наличии)
<i>«волна» Дети с 6 до 7 лет</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2.Изучать движения ног способом брасс. 3.Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации. 4.Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации. 5.Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. 6.Учить плавать под водой. 7.Обучать прыжкам в воду с возвышенности (бортика). 8.Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния. 9.Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха. 10.Поддерживать выбор ребёнком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психофизическому развитию. 2.Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. 3.Повышать работоспособность организма. 4.Обучать приёмам самопомощи и помощи тонущему. 5.Приобщать к здоровому образу жизни. 6.Формировать гигиенические навыки: <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Быстро одеваться и раздеваться; <input checked="" type="checkbox"/> Правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками; <input checked="" type="checkbox"/> Насухо вытираться; <input checked="" type="checkbox"/> Следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства организации работы.

Программа основана на «Системе обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменёвой, Т.В. Столмаковой. Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье», каждый раздел представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной области. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ (3-7 лет). Программа включает в себя по 16 (+4 контрольных) занятий для каждого возраста

Продолжительность занятия

Составные части занятия	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Раздевание и подготовка к занятию	5-6 мин	4-5 мин	3-4 мин
Душ (до и после занятия)	8-10 мин	6-8 мин	5-6 мин
Разминка или «сухое» плавание	3-5 мин	5-6 мин	6-8 мин
Плавание	10-15 мин	15-20 мин	20-30 мин
Одевание	8-10 мин	6-8 мин	5-7 мин
Общее время занятия (для каждой подгруппы детей)	34-46 мин	36-47 мин	41-47 мин

Занятия в бассейне начинаются с началом отопительного сезона и продолжаются до конца отопительного сезона

В своей работе использую следующие виды занятий по плаванию:

- Традиционное (занятие имеет определённую направленность, единую структуру и состоит из 3-х частей: подготовительная (вводная); основная; заключительная);
- Сюжетно-игровое (проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом);
- Тренировочное (закрепление приобретённых навыков плавания – обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения);
- Занятие, построенное на одном способе плавания (как вариант тренировочного. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению и совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием);
- Игровое (построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет);

- Контрольное (направлено на оценку качества обучения плаванию дошкольников. Проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года)в течение 2 занятий)

Во второй группе раннего возраста, на начальном этапе обучения, нахожусь в воде вместе с детьми. Так как особенности нашего бассейна (неизменный уровень воды) не позволяют оставлять детей одних в чаше.

На первых занятиях и на занятиях, начинающихся после длительного перерыва, знакомим детей с правилами поведения в бассейне (вспоминаем с детьми правила).

Допуск к занятиям плаванием детей с хроническими заболеваниями определяется соответствующими специалистами отдельно для каждого ребёнка. Перед каждым занятием медсестра бассейна осматривает детей, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.

2.2. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию (плавание) с семьями воспитанников

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, а именно, занятия плаванием, использую следующие формы работы:

- *Беседа* – наиболее доступная и эффективная форма установления связи руководителя по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

С учетом специфики работы руководителя по ФК (плавание), невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные формы работы*:

- *Наглядно – информационные формы*

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводные упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;
2. Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;
3. Рекомендации, практические советы.
4. Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность:

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование помещения	Площадь помещения М ²
Коридор	29,6
Приёмная	6,6
Вентиляционная	19,0
Раздевалка	12,5
Пожарный коридор	3,6
Туалет	1,9
Душевая	5,7
Помещение бассейна	59,4
Чаша бассейна	14,0
Фильтровальная	2,9
Тренерская	3,5

Сведения о помещениях, используемых для организации и ведения образовательного процесса в бассейне

Оборудование и инвентарь для бассейна:

- ✓ Обходные дорожки 10 м
- ✓ Деревянный шест 2 м
- ✓ Термометр комнатный
- ✓ Термометр для воды
- ✓ Судейский свисток
- ✓ Магнитофон
- ✓ Корзины для мячей и игрушек
- ✓ Лопатки для рук 10 пар
- ✓ Тонущие предметы и игрушки
- ✓ Карточки, наглядные пособия
- ✓ Надувные круги 8 шт.
- ✓ Ласты 8 пар
- ✓ Плавающие и надувные игрушки, мячи
- ✓ Обручи 10 шт
- ✓ Колобашки 10 шт

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Диагностическое обеспечение по Системе обучения плаванию детей дошкольного возраста А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой (приложение № 2) Единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию.

Программное обеспечение

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2011. В пособии предлагается теоретические и методические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и ФОК, программа, разработанная на их основе, и методические рекомендации по обучению плаванию детей 3-7 лет.

Методическое обеспечение:

Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви...: Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/ [Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.] – М.: Обруч, 2010. – 208с.: ил. В пособии содержатся рекомендации по обучению плаванию дошкольников 2-7 лет.

Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова.-М.:АРКТИ, 2012. Данное пособие посвящено раскрытию одной из важных социально-педагогических задач – вопросу укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

3-4 года

Периодичность	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка
Начало и конец года	Разнообразные способы передвижения в воде	Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м	4 балла – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно 2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение
Начало и конец года	Опускание лица в воду	Стоя наклониться и опустить лицо в воду (полить себя водой из ведёрка)	4 балла – ребёнок безбоязненно опускает лицо в воду 3 балла – погрузившись в воду может продержаться несколько секунд 2 балла – боится опустить лицо в воду, но низко наклоняется к воде 1 балл – отказывается выполнять задание
Начало и конец года	Выдохи в воду	Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос	4 балла – ребёнок правильно выполняет 2 выдоха 3 балла – правильно выполняет 1 выдох 2 балла – не выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой 1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы
Начало и конец года	Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног	Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.	4 балла – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль 3 балла – проплывает 3 м 2 балла – проплывает 2 м 1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места

4-5 лет

Периодичность	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка
Начало года / конец года	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребёнка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.	4 балла – ребёнок смог достать 3 предмета на одном вдохе 3 балла – смог достать 2 предмета 2 балла – смог достать 1 предмет 1 балл – достал предмет, не отпуская лица в воду, не открывая глаз под водой
Начало года и конец года	Лежание на груди «Звезда»	Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.	4 балла – ребёнок выполняет упражнение в течение 5 сек. 3 балла – в течение 3-4 секунд 2 балла – в течение 1-2 секунд 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники)
Начало и конец года	Лежание на спине «Звезда»	Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.	4 балла – приняв горизонтальное положение, ребёнок лежит на спине в течение 5 секунд 3 балла – лежит на спине 3-4 секунды 2 балла – лежит на спине 1-2 секунды 1 балл – лежит с поддерживающими средствами
Начало года / Конец года	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль	Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.	4 балла – ребёнок проплыл 8 м 3 балла – проплывает 6-7 м 2 балла – проплывает 4-5 м 1 балл – менее 3 м

5-6 лет

Периодичность	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка
Начало / конец года	Скольжение на груди	Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	4 балла – ребёнок проскользил более 3 м 3 балла – проскользил 3 м 2 балла – проскользил 2 м 1 балл – проскользил 1 м
Начало/ конец года	Скольжение на спине	Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.	4 балла – ребёнок проскользил более 3 м 3 балла – проскользил 3 м 2 балла – проскользил 2 м 1 балл – проскользил 1 м
Начало/конец года	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.	4 балла – ребёнок проплыл 6-8 м 3 балла – проплывает 4-5 м 2 балла – проплывает 3-4 м 1 балл – менее 3 м
Начало/конец года	Плавание произвольным способом	Проплыть 8 м любым способом при помощи движения ног, рук. Дыхание произвольное.	4 балла – ребёнок проплыл 6м и более 3 балла – проплывает 5-6 м 2 балла – проплывает 4-5 м 1 балл – менее 4 м

6-7 лет

Периодичность	Тестовые задания	Методика проведения	Оценка
Начало / конец года	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине	Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.	4 балла – ребёнок проплыл 8 м 3 балла – 6-7 м 2 балла – 4-5 м 1 балл – менее 4 м
Начало/ конец года	Плавание кролем на груди в полной координации	Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками	4 балла – ребёнок проплыл 14-16 м 3 балла – проплывает 11-13 м 2 балла – проплывает 8-10 м 1 балл – менее 8 м
Начало/ конец года	Плавание кролем на спине в полной координации	Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное	4 балла – ребёнок проплыл 14-16 м 3 балла – проплывает 11-13 м 2 балла – проплывает 8-10 м 1 балл – менее 8 м
Начало и конец года	Плавание произвольным способом	Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.	4 балла – ребёнок проплыл 8 м и более 3 балла – проплывает 6-7 м 2 балла – проплывает 4-5 м 1 балл – менее 4 м

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

3.5 балла и выше – высокий уровень

2.5 – 3.4 балла – средний уровень

2.4 балла и ниже – низкий уровень.

**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений
и плавания спортивными способами**

№	Плавательные движения	Цвет		
		Красный	Зелёный	Синий
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами.	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
4	Движение ногами при плавании способом брасс	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка	Чрезмерное подтягивание ног под грудь, недостаточное разведение стоп наружу
5	Движение ногами при плавании способом дельфин	Без ошибок	Слабый удар ногами вниз	Сгибание ног только в коленных суставах. Сгибание ног только в тазобедренных суставах
6	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок.
7	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок.
8	Движение руками способом брасс	Без ошибок	Руки не достаточно вытягиваются вперёд.	Широкий гребок. Глубокий гребок.
9	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног, дыхания.
10	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног, дыхания
11	Плавание способом брасс в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. «Глажение» воды во время гребка руками.	Нет согласования движений рук, ног, дыхания

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

дети с 3 до 4 лет

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение лёгкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. обучение плаванию облегчённым способом. 3. Закрепление пройденного материала. 	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию.
Оздоровительны е	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов центральной нервной системы.

Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание смелости.	Воспитание положительного отношения детей к занятиям.	Воспитание решительности.	Воспитание организованности.

График прохождения учебного материала

№ п/п	Содержание занятия	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой																
	-вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды — плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- погружение в воду — по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+											
	- опускание лица в воду;		+	+	+												
	- обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+											

	- ныряние через обруч;							+	+	+							
	- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- лежание с надувным кругом					+											
	- лежание на воде, держась за опору								+	+	+						
	- лежание на воде без опоры									+	+	+	+	+	+	+	+
	- скольжение с надувным кругом или в нарукавниках										+	+					
	- скольжение без круга												+	+	+	+	
6	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук способом брасс														+	+	+
9	Тестирование																+
10	Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

дети с 4 до 5 лет

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками.</p> <p>3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза.</p> <p>4. Дальнейшее обучение выдоху в воду</p>	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Обучение скольжению на груди, спине.</p> <p>3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</p> <p>4. Закрепление пройденного материала</p>	<p>1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль.</p> <p>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль).</p> <p>4. Совершенствование изученных упражнений</p>	<p>Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.</p>
Оздоровительные	<p>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей</p>	<p>Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>	<p>1. Повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>2. Активизация работы вестибулярного аппарата.</p>	<p>Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.</p>
Развивающие	<p>Развитие внимания, силы, быстроты.</p>	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>Развитие гибкости, ловкости.</p>	<p>Развитие выносливости.</p>

Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса.	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки
	2. Воспитание выдержки			

График прохождения учебного материала

№	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Обучение попеременным	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Разнообразные способы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Погружение в воду с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- в согласовании с дыханием							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде, держась за опору	+															

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	Лежание на воде без опоры: - на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

	- на спине			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Скольжение на груди;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- на спине							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед											+	+	+	+	+	+
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль											+	+	+	+	+	+
14	Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания													+	+	+	+
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																+

дети с 5 до 6 лет

Основные задачи обучения плаванию

Зада- чи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	<p>1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержке дыхания.</p> <p>2.Обучение плаванию на груди при помощи движения ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону)</p> <p>3.Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержке дыхания.</p> <p>4.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</p> <p>6.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>7.Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине.</p>	<p>1.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-дельфин, ноги-кроль)</p> <p>4.Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1.Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.</p> <p>2.Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>4.Совершенствование изученных упражнений.</p>	<p>Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения.</p>

Оздоровительные	1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2.Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	1.Повышение общей и силовой выносливости мышц. 2.Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной ёмкости лёгких.	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание воли, целеустремлённости.	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

График прохождения учебного материала

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений:	+	+	+	+	+	+	+	+		+						
	- ног, дыхание произвольное;		+	+	+	+	+	+	+	+							
	- ног в согласовании с дыханием;		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
	- рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+											

	- рук в согласовании с дыханием							+	+	+	+			+		+		
6	Плавание кролем на груди: - при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+	+											
	- в полной координации							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание кролем на спине: - при помощи движений ног;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	-при помощи движений рук;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
	- в полной координации								+	+		+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук																	
	- брасс в согласовании с дыханием;			+	+	+							+	+		+		
	- дельфин при задержанном дыхании;								+	+								
	— дельфин в согласовании с дыханием									+	+			+		+		
9	Изучение движений ног способом дельфин												+	+	+			
10	Плавание комбинированным способом: - руки - брасс, ноги- кроль;	+	+	+	+	+	+	+			+	+		+		+	+	+

	- руки дельфин, ноги кроль							+	+	+	+	+		+			
11	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
14	Тестирование																

дети с 6 до 7 лет

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	<p>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин - в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин.</p> <p>5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки - брасс, ноги — кроль; руки - дельфин, ноги - кроль)</p>	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания</p>	<p>1. Обучение плаванию под водой.</p> <p>2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания</p>	<p>Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.</p>

Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Улучшение подвижности грудной клетки. 3. Увеличение резервных возможностей дыхания	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Активизация обменных процессов, центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

График прохождения учебного материала

№ п/п	Содержание занятия	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная часть	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (передвижение, скольжения, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Совершенствование движений ног в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	плавании способом кроль на груди, спине																	
6	Закрепление и совершенствование движений рук в плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль; руки-дельфин, ноги-кроль) в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+
9	Изучение движений ног способом брасс							+	+	+							+	
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации									+	+	+		+		+	+	+
11	Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин						+	+							+			
12	Обучение плаванию способом дельфин в полной координации							+	+				+		+		+	+
13	Обучение плаванию под водой												+	+				
14	Обучение приёмам самопомощи и помощи тонущему														+	+		
15	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Тестирование																	

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. -80с.
2. Громова О.Е. Спорт игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
3. Железняк Н.И., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием нестандартного оборудования. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.-120с.
4. Железняк Н.И., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием нестандартного оборудования. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-112с.
5. Игры и развлечения на воде/ Авторы сост. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова – М.: Педагогическое общество России, 2006.-96с.
6. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова.-М.:АРКТИ, 2012.
7. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011.-112с.
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица)
9. Осокина Т.И, Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей детского сада – М.: Просвещение, 1985. -80с., ил.
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. – М.: Просвещение, 1991.- 159с.
11. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
12. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. -88с.
13. Плавание: пер. с англ.- М.: Астрель; АСТ, 2010.- 32с.: ил.- (Спорт от А до Я)
14. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.: ил.

15. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви...: Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/ [Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.] – М.: Обруч, 2010. – 208с.: ил.
16. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. - 144 с.
17. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009. – 96с.
18. Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / Т.Э.Токаева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 126с.
19. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной группы. – М.: Просвещение, 1984. – 159с., ил.
20. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий /авторы-составители Соломенникова Н.М., Мамина Т.Н. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159с.
21. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СП.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2011.- 336с.
22. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2008. -112с. (Здоровый малыш)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 621155870821871113599202232315231496316070162518

Владелец Бершова Ольга Анатольевна

Действителен с 26.10.2022 по 26.10.2023