

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «СНЕГУРОЧКА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
от 26.08.2021 протокол №1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего

Н.В. Давидовская

от 26.08.2021 № 230

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Послушная волна»**

**Возраст детей: 5 – 7 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Количество часов в год: 36 часов**

**Программу составила:**

Инструктор по физической культуре  
Зарвчатская М.Н.

г. Новый Уренгой  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы .....	3
1.3.	Нормативно –правовая база.....	3
1.4.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность Программы.....	4
1.5.	Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	5
1.6.	Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	6
1.7.	Сроки реализации дополнительной общеразвивающей Программы, формы и режим занятий.....	8
1.8.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	13
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	14
2.2.	Перспективное планирование детей 5-7 лет.....	14
2.3.	Система мониторинга достижений планируемых результатов.....	16
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	17
3.1.	Материально-техническое оснащение.....	17
3.2.	Методическое обеспечение и литература.....	18
	Приложение 1 .....	19

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

## 1.2. Цель и задачи Программы.

**Основная цель программы** – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

В соответствии с данной целью решаются следующие **задачи**:

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания.
3. Обучать различным видам передвижения в воде.
4. Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».
5. Учить правилам безопасного поведения на воде.

Методика обучения плаванию дошкольников основывается на основных дидактических требованиях педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

## 1.3. Нормативно - правовая база.

Нормативно – правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об

Утверждении деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных программы»).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Устав МБДОУ «ДС «Снегурочка»;
- социальный заказ родителей (законных представителей ребенка).

#### **1.4. Новизна, актуальность педагогическая целесообразность Программы.**

**Новизна программы:** Апробируя программу на первоначальном этапе реализации, мы выявили, что дети быстрее адаптируются к водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна), а не с дыхательных упражнений как предложено в программе у Осокиной Т.И.

**Формирование здорового поколения** - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

**Актуальность** – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно

формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

**Особенности данной программы** в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин. Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

#### **1.5. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа предназначена обучению основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 84 № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации».

## **1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

### **Психофизическое развитие детей 5-6 лет**

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Игровая деятельность: в игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т.д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друг друга.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать.

Физическое развитие: уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает. Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук - в 2-3 раза.

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышцы меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений.

Итак, функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия

улучшаются.

Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

### **Психофизическое развитие детей 6-7 лет**

На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями. Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже 12 для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает

необдуманные физические действия. В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Расширяется мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации.

### **1.7. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей Программы, формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на один учебный год (с 01 сентября по 31 мая).

**Она предназначена для воспитанников 5- 7 лет.**

**Периодичность занятий** – один раз в неделю во вторую половину дня.

Режим оказания дополнительных образовательных услуг устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Продолжительность одного занятия:**

- старшая группа – 25 минут;
- подготовительная группа – 30 минут.

**Форма организации занятий:** подгрупповая.

**Общее количество:** 36 занятий.

#### **Основные принципы при обучении детей плаванию:**

- Систематичность - занятия проводятся в системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодический.
- Наглядность - объяснение упражнения с демонстрацией

изучаемого способа плавания (плакаты, иллюстрации и т.д.).

- **Доступность** - объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, соответствующие возрасту детей, «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».
- **Последовательность и постепенность** - каждое занятие начинается с повторения предыдущих движений и разучивается небольшое количество новых упражнений.
- **Активность** - для повышения интереса к процессу обучения плаванию и активности детей на занятии используются игры и игровые упражнения

### **Форма и методы обучения.**

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет

к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие

**методические приемы:**

- Показ упражнений
- Разучивание упражнений
- Средства наглядности
- Имитация упражнений
- Круговая тренировка
- Исправление ошибок
- Индивидуальная страховка и помощь
- Игры и игровые упражнения на суше и воде
- Соревновательный эффект

Обучение плаванию детей проводится поэтапно, количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей .

### **Организация проведения занятий.**

Вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

### **Организация проведения занятий на глубокой воде.**

#### ***Старшая и подготовительная группы.***

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. На этапе обучения отдельным

движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступать к обучению движениям.

### ***Кроль на груди***

Кроль на груди — самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.

Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами.

### ***Скорость***

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия

### ***Правильное дыхание***

В плавании существует присказка: «Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох — научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз—два—три — вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Общая координация юного пловца может нарушаться в двух случаях:

а) недостаточно сформировался навык

движения руками;

б) движения ногами мешают продвигаться вперед.

В обоих случаях работу ног следует исключить — временно (в случае «а»), либо вообще (в случае «б»), при этом ноги произвольно будут выполнять балансирующие движения. Во избежание навязывания ребенку шестиударной координации, не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать движения ногами. А использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволят исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

### ***Кроль на спине***

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное

самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

### **1.8. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

#### **Старший дошкольный возраст**

1. Передвигаться в воде различными способами;
2. Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой
3. Опускать лицо в воду, делать выдох в воду, погружаться в воду и без опоры.
4. Всплывание и лежание на воде
5. Скольжения на груди держась руками за доску;
6. Движение рук в технике кроль держась руками за доску;
7. Работа ногами способом кроль у бортика;
8. Скольжение на груди;
9. Скольжение на спине;
10. Движения ног кролем;
11. Движения ногами и скольжение на груди и спине;
12. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.

#### **Подготовительный дошкольный возраст**

1. Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде
2. Полное погружение без опоры;
3. Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой
4. Скольжение на груди без и с работой ног.
5. Скольжение на спине без и с работой ног.
6. Скольжение на груди с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.
7. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине
8. Уметь выполнять в заданном темпе и ритме музыки, выполнять упражнения.
9. Повышение показателей физического развития детей.
10. Формирование нравственно-волевых качеств.
11. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Перспективное планирование детей 5-7 лет

#### *Задачи:*

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении и упоры).
3. Развивать силовые возможности.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.
6. Продолжать формировать правила поведения на воде.

#### *Ожидаемый результат:*

1. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров) для сколиозных групп.
2. Умеет выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль).
3. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз).
4. Умеет плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

#### *Учебно – тематический план занятий с детьми 5 – 6 лет*

№	Содержание	Количество занятий
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Правила поведения в бассейне и на воде	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
<i>Практические занятия</i> Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение с водой	1
2.	Погружение под воду и выдох в воду	6
3.	Скольжение на груди и спине	6

4.	Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	7
5.	Плавание кролем на груди	7
6.	Плавание кролем на спине	7
7.	Итого	36

**Учебно – тематический план занятий  
с детьми 6 – 7 лет**

№	Содержание	Количество занятий
<b><i>Теоретические занятия</i></b>		
1.	Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
3.	Знакомство со спортивными способами плавания	1
<b><i>Практические занятия</i></b> Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение с воодой	1
2.	Дыхание	4
3.	Скольжение на груди и спине с различным положением рук	7
4.	Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	7
5.	Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	7
6.	Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	7
7.	Итого	36

## **2.2. Система мониторинга достижений планируемых результатов**

Оценка индивидуального развития детей проводится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики с целью определения индивидуального развития детей дошкольного возраста и дальнейшей эффективной работы по реализации программы.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы осуществляется два раза в год (сентябрь – апрель). В процессе диагностики инструктором по плаванию фиксируется динамика освоения образовательных областей в соответствии с возрастом, на основе которой составляется анализ динамики формирования интегративных качеств детей дошкольного возраста.

Результатом данного мониторинга является определение динамики физического развития и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития.

Система мониторинга включает диагностические методики, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Содержание мониторинга предполагает соотнесение результатов достижения Программы образовательного учреждения с теми качествами, которые определены в федеральных государственных требованиях как планируемые результаты освоения Программы. Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы оформляется в таблицу (см. Приложение 1).

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое оснащение**

Игрушки и инвентарь:

Термометр для воды

Свисток

Пояс с петлёй для обучения плаванию

Очки для плавания

Поплавок цветной

Обручи плавающие (горизонтальные)

Мячи резиновые разных размеров

Надувные круги разных размеров

Гимнастические палки

Нарукавники разных размеров

Коврик резиновый

Круг спасательный детский

Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью

Игрушки и предметы – тонущие различных форм и размеров

Игрушки и предметы плавающие

Плавательные доски разных размеров

Дорожки для профилактики плоскостопия

Дорожка резиновая

Обручи разных размеров

Надувные мячи

Плавательные доски

Мелкие пластмассовые игрушки

Детские экспандеры для развития плечевого пояса

Утяжелители 150-200 грамм

#### **3.2. Методическое обеспечение и литература**

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990
4. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. – Издательство ТГУ, Тюмень 2018
5. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание, 1988, №8, с.45-51
6. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974
7. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – М.: «ГНОМ и Д», 2004

8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей. – М.: Просвещение, 1991
9. Рыбак М.В , Раз,два,три,плыви:методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. –Москва, Обруч, 2010.
10. Чеботарева И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста. \_ М.: РГАФК, 1993

Педагогический мониторинг детей 5 – 6 лет

№	Фамилия имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в		Вдох и выдох		Скольжение на		Открытие глаз		Плавание		Уровень		
		Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	
1.																				
2.																				
3.																				

**Ходьба** ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад

**Бег** ребенок бежит с прыжками в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук медленно и быстро, с высоко поднятыми коленями

**Прыжки** ребенок подпрыгивает с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед

**Погружение в воду** ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду

**Вдох и выдох в воде** у ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду

**Скольжение на спине и на груди** ребенок энергично отталкивается от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты

Открытие глаз ребенок ныряет и собирает предметы

Плавание ребенок плавает с доской, игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе)

### **Уровни усвоения программы:**

**Н** - Ребенок действует только с инструктором.

**С** – Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

**В** – Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

### ***Подготовительная к школе группа, 6-7 лет***

#### ***Задачи:***

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.
5. Приучать пользоваться правилами поведения на воде.

#### ***Ожидаемый результат:***

1. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (8-10 метров)
2. Умеет плавать кролем на груди при помощи рук и ног 8-10 метров
3. Умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров).
4. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

**Педагогический мониторинг детей 6 – 7 лет**

№	ФИО ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в воду		Вдох и выдох в воде		Скольжение на спине и		Открытие глаз		Плавание		Уровень развития ребенка		
		Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	Н.	К.	
1.																				
2.																				
3.																				

- Ходьба**                      ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад
- Бег**                            ребенок бежит, высоко поднимая колени, назад пятками, помогая себе гребковыми движениями рук, с разным темпом продвижения
- Прыжки**                    ребенок выполняет прыжки в длину, с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге
- Погружение в воду**      ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду
- Вдох и выдох в воде**    у ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду
- Скольжение на спине и на груди**    ребенок выполняет «стрелу», скользит по воде с движениями ног, как при плавании «кролем»; с постепенным выдохом в воду.

Открывание глаз ребенок ныряет и собирает предметы, ориентируясь в воде:

Плавание: ребенок осваивает плавание «кролем» на груди и на спине

### **Уровни усвоения программы:**

**Н** – Ребенок действует только с инструктором.

**С** – Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

**В** – Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

**Тестовые задания мониторинга овладения плавательными навыками.**

## **ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ** (дети 5—6 лет)

### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения мониторинга**

#### ***1. Скольжение на груди***

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у

поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

- 4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла — 3 м;
- 2 балла — 2 м;
- 1 балл — 1 м

## **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо

— на поверхности воды.

- 4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла — 3 м;
- 2 балла — 2 м;
- 1 балл — 1 м.

## **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

**Инвентарь: пенопластовые доски.**

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

- 4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;
- 3 балла — 11—13 м;
- 2 балла — 8—10 м;
- 1 балл — менее 8 м.

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

- 4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла — 6—7 м;
- 2 балла — 4—5 м;
- 1 балл — менее 4 м.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ МОНИТОРИНГА

дети 6-7 лет

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

### Методика проведения мониторинга.

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть 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 метров;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

#### **2. 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 – 11-13 м;
- 2 балла – 8-10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

#### **3. 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 – 11 – 13 м;
- 2 балла – 8 – 10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

#### **4. 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 – 6 – 7 м;

2 балла - 4 – 5 м;  
1 балл – менее 3 м.