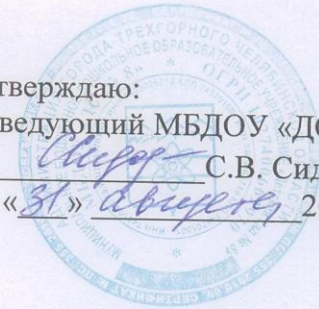


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2017г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДС № 8»
 С.В. Сидоренко
«31» августа 2017 г.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
«Плавание в детском саду»

Разработали:
инструктора по физкультуре
Жидкова Н.Б.
Михайлова О.П.

2017 г.

Оглавление

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	3
<i>1. Целевой раздел Программы</i>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	7
<i>2. Содержательный раздел Программы</i>	8
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»	8
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	13
<i>3. Организационный раздел Программы</i>	16
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	16
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитания	16
3.3. Организация режима пребывания детей в ДОУ (режим двигательной активности в группе, закаливающие и физкультурно-оздоровительные мероприятия.)	16

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования ДООУ. Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в МБДОУ «Детский сад № 8», является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию МБДОУ «ДС № 8» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой «Обучение плаванию в детском саду», под ред. Т. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.А. Богиной допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию. Занятия плаванием широко пропагандируются 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.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: обучение плаванию детей дошкольного возраста, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать

только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию.

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет).

Программа включает в себя: для младшего возраста 34 занятия, для среднего возраста 34 занятия, для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раза в неделю). Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

1.1.3. *Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.*

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 - 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг - 4 в возрасте 3 - 4 лет.

Вес - ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 - 99 см, масса тела 14 - 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 - 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно - длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег)	Выдохи в воду	Погружение вводу с головой	Доставание игрушек со дна бассейна

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	Выдохи в воду	Погружение вводу с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди или спине

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди (с работой ног)	Скольжение на спине (с работой ног)

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие. Плавание»

Первый год обучения.

2 младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

Средняя группа.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение « поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения.

Старшая группа.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Четвёртый год

Подготовительная группа.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается

количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Календарно-тематическое планирование 2 младшая группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг	1
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду	2
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому	1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде).	1
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду	1
Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	2
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде)	1
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде)	2
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде)	1
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

Средняя группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг	1
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду	1
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому	2
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное движение в воде.	1
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	1
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде)	1
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде)	1
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде)	1
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»)	1
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

Старшая группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	1
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
	3. Контроль приобретённых навыков	1

Подготовительная к школе группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.	1
	2. Закрепление приобретённых навыков	1
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1

	3. Закрепление плавания «кроль» на груди. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Апрель	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Май	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков.	2 2

2.2. *Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы*

2 младшая группа

№	Тема
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2.	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3.	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4.	Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
5.	Упражнения, для освоения воды.
6.	Упражнения, обучающие передвижению в воде.

7.	Упражнения, обучающие дыханию.
8.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
9.	Упражнения, обучающие скольжению на груди.
10.	Упражнения, обучающие скольжению на спине.
11.	Закрепление приобретенных навыков.
12.	Контроль приобретённых навыков.

Средняя группа

№	Тема
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2.	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3.	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4.	Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
5.	Упражнения, обучающие дыханию.
6.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
7.	Упражнения, обучающие скольжению.
8.	Упражнения, обучающие движению рук при плавании.
9.	Упражнения, обучающие движению ног при плавании.
10.	Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине.
11.	Разучивание элемента «поплавок»
12.	Разучивание элемента «звезда» на груди
13.	Разучивание элемента «звезда» на спине
14.	Совершенствование приобретенных навыков.
15.	Контроль приобретённых навыков.

Старшая группа

№	Тема
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2.	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди.
3.	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4.	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
5.	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на спине.
6.	Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на груди.
7.	Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на груди.
8.	Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на спине.
9.	Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на спине.
10.	Совершенствование элемента «поплавок»

11.	Совершенствование элемента «звезда» на груди
12.	Совершенствование элемента «звезда» на спине
13.	Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой ног
14.	Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой рук
15.	Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой рук
16.	Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой ног
17.	Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на груди
18.	Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на спине
19.	Совершенствование приобретенных навыков.
20.	Контроль приобретённых навыков.

Подготовительная к школе группа

№	Тема
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2.	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3.	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавков»
5.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди
6.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине
7.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди
8.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине
9.	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании «кроль» на груди
10.	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании «кроль» на спине
11.	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди
12.	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине
13.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди
14.	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине
15.	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин»
16.	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс»
17.	Совершенствование приобретенных навыков.
18.	Контроль приобретённых навыков.

3. Организационный раздел Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Бассейн	Резиновые мячи, круги, коврики и другое оборудование	Пригодно к эксплуатации
---------	--	-------------------------

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество
Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. - 159	2
Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, - 1985. – 80 с.	2
Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.	1

3.3. Организация занятий плаванием

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования. Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю: 15мин - в младшей, 20мин – в средней, 25мин. в старшей, 30 -35мин – в подготовительной группе. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским

группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 4 года.

Форма проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

