Содержание

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

1.2. Интеграция образовательных областей.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел.

2.1.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: начальное обучение плаванию.

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

2.2. Младшая группа;

2.3. Средняя группа;

2.4. Старшая группа;

2.5. Подготовительная группа;

2.6. Тематическое планирование;

2.7. Мониторинг по возрастным группам;

3. Организационный раздел.

3.1. Форма и структура проведения занятий;

3.2. Оценочные и методические материалы;

3.3. Методическое обеспечение и оборудование;

3.4. Формы подведения итогов реализации программы;

3.5. Список используемой литературы.

1. **Пояснительная записка.**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребёнка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских общеобразовательных учреждениях 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 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 развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется организм 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.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение плаванию детей в детском саду». В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому, главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного развития детей.

**Актуальность проблемы:**Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

**Цель программы** – обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное общеобразовательное учреждение.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

-приобщать ребёнка к здоровому образу жизни;

-укреплять здоровье ребёнка;

-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 своём здоровье.

**Принципы обучения.**

-Систематичность – занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определённой системе, потому что регулярные занятия плаванием дают большой 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, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;

-Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плавания, 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 лёгкие 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 старших и подготовительных групп ДОУ (5-7 лет). Программа включает в себя: для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раз в неделю). Продолжительность занятия в старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

**1.2. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое раз­витие, художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта, способах плавания.Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей, осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по плаванию (команды, способы плавания и виды упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи виграх на воде. Огромное значение имеет художественное слово на занятиях по плаванию, придаёт играм и упражнениям положительную эмоциональную окраску.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом му­зыкального сопровождения.

*Возрастные особенности.*

Мышечная система ребёнка дошкольного возраста развита ещё довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребёнка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребёнка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребёнка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребёнка.

Первый этап обучения плаванию – включает в себя ранний и младший дошкольный возраст. Начинается с ознакомления ребёнка с водой и её свойствами. После того как дети научились самостоятельно входить в воду необходимо приучить их к простейшим способам передвижения, к погружению. Ходьба, бег, прыжки в воде различные движения руками знакомят детей с сопротивлением воды. Научиться выпрямлять ноги в воде помогут упражнения «Покажи пятки», «Ножки плавают». При передвижении по дну на руках применяю такие упражнения как «Крокодил», «Раки», «Крабы». Позже эти упражнения сочетаются с опусканием лица в воду, движениями ног. При погружении по шею предложить помыть руки, плечи, вымыть лицо полить воду себе на спину. Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой выполняем различные упражнения: Смыть с лица мыльную пену, брызгаем себе в лицо и игра «сделаем дождик».После этого погружаются до уровня подбородка – игра «Островки». Затем до уровня носа, глаз «Носик утонул», и, наконец дети могут погрузить всё лицо в воду.

Второй этап обучения связан с приобретением детьми умений и навыков. Он охватывает младший и средний дошкольный возраст. Дошкольники учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить)хотя бы в течение короткого времени , получают представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, самостоятельно выполняют упражнение «вдох-выдох вводу». Чтобы дети полностью погружали голову в водуим даётся задание поднырнуть под плавающую игрушку, достать игрушку со дна бассейна. Чем разнообразнее условия погружения в играх и упражнениях, тем быстрее формируются умения и навыки. Сначала дети держась за поручень, задержав дыхание, совершают короткие погружения (не более 6-8 сек), затем следуют упражнения подводящие к овладению выдохом. Дети этого возраста хорошо осваивают скольжение на груди, спине в воде с глубиной «по пояс». Послеэтого можно приступать косвоениюдвижений ног кролем на гуди, кролем на спине в скольжении. А также с поддерживающими средствами. Упражнения «Медуза», «Звезда». «Поплавок» дают представление о поддерживающей силе воды.

Третий этап обучения:

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 этап обучения плаванию:

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 определенных 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).

**1.3. Планируемые результаты.**

-снижение заболеваемости детей и укрепление организма.

-сформированное эмоциональное отношение ребёнка к занятиям по плаванию;

-сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

-сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

1. Содержательный раздел программы.

Содержание образовательной деятельности: начальное обучение плаванию.

* 1. Младшая группа .

Учебный план.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, модуль. | Количество занятий |
| 1. | Беседа о пользе плавания и правилах поведения в бассейне | 1 |
| 2. | Ходьба, бег, прыжки в воде | 11 |
| 3. | Погружение в воду с головой, выдох в воду | 11 |
| 4. | Сформировать представление о горизонтальном положении тела в воде.(упр. «.Крокодил»). | 12 |
| 5. | Контрольное занятие | 1 |

Итого: 36

Календарный учебный график (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Модули | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | итог |
| 1. | Беседа о пользе плавания. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Ходьба, бег в воде | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 11 |
| 3 | Погружение в воду, выдох в воду. |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| 4 | Сформировать представление о горизонтальном положении тела в воде |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 5 | Контрольное занятие |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |

Итого: 36

3.1. Рабочая программа модулей.

Пояснительная записка.

-Беседа о пользе плавания – плавание положительно влияет на закаливание организма, улучшает сон, аппетит. Гигиеническое воспитание: содействовать развитию у детей самостоятельности при переодевании. Приучать детей пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями, вытираться насухо с помощью взрослого. В воде не толкаться, не кричать, действовать по сигналу инструктора.

- вызвать у детей желание купаться и учиться плавать, воспитывать у них эмоционально – положительное отношение к действиям в воде;

-доступно и наглядно ознакомить детей со свойствами воды;

-Ходьба держась за поручень двумя потом одной рукой по часовой стрелке. То же по сигналу тренера в обратную сторону. Ходьба вдоль бортика не держась за поручень. Прыжки в воде стоя боком у бортика, держась рукой за поручень. Ходьба «Паровозиком» вдоль бортика - руки на плечах впереди идущего. Ходьба вдоль бортика с плавательной доской в руках. Ходьба поперёк бассейна с доской и без доски. Ходьба с различным положением рук, различным шагом (высоко поднимая колени, боком, приставным шагом, с поворотами вокруг своей оси и т.д.) Бег держась рукой за поручень и не держась. Ходьба с энергичной работой руками (хлопки, выбрасывание воды, «дождик» и т.д. Учить не бояться брызг.

-Научить задержке дыхания сначала на суше, потом в воде. Вдох открытым ртом и плотно сжать губы. Постепенно опускаем лицо: «Носик утонул, лобик утонул и т.д.» Спрятаться под воду. Достать игрушку со дна бассейна, держась за поручень. То же, не держась за поручень. Соединить ходьбу с упражнениями на дыхание (подуть на игрушку в ходьбе).

Давить ладошками на воду, почувствовать сопротивление воды, брызгать друг друга не отворачиваясь от брызг. Сделать вдох, опустить губы в воду и вспенить её на выдохе (соломинка).

-Обучить выпрямлять ноги в воде, чтобы принимать горизонтальное положение тела в воде.

-Руки на поручне: помочь ребёнку, придерживая под живот, принять горизонтальное положение. Руки выпрямлены, ноги выпрямлены. Поручень должен быть ниже уровня воды. При небольшом количестве воды упр. «Крокодил». Ладони упираются в дно, ноги вытянуты назад «шагаем» руками вперёд, назад с поднятым над водой лицом и опущенным в воду.

Содержание образования (младшая группа).

1.Упражнения для освоения в воде и ознакомления со свойствами воды.

1.Ходьба в воде

-ходить по дну, держась за поручень

-ходить, помогая себе гребковыми движениями рук - «лодочка», врассыпную и в обозначенном направлении.

-ходить высоко поднимая колени, в полуприседе, на носках, наклонив туловище вперёд.

-ходить спиной вперёд, помогая себе гребковыми движениями рук

-ходить по дну на руках, ноги выпрямлены.

2. Прыжки в воде.

-на месте держась за поручень, погружаясь в воду до уровня груди, шеи, глаз, с головой.

-прыжки с продвижением вперёд «лягушки»

- выпрыгивать из воды как можно выше, приземляясь приседать как можно ниже

-игра «Рыбачок».

3.Бег в воде.

-держась за поручень

-в произвольном направлении, в заданном направлении (игра «Сердитая рыбка»)

-бегать, высоко поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями рук.

-с разбега падать в воду.

4.Передвижения по дну на руках.

- передвигаясь вперёд - «крокодилы»

-передвигаясь назад - «раки»

-боком влево и вправо - «крабы»

- все эти упражнения в сочетании с опусканием лица в воду, выдохом в воду, движением ног.

2. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде.

1. –Привыкание к воде

-детям предлагается помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, лицо, полить воду себе на спину, затем медленно присесть, погрузиться в воду по шею.

-умывание лица «Водичка, водичка…»

-хлопки по воде ладонями «Нам весело…»

-игра «Дождик».

2. Погружение в воду.

-«Уточки ныряют»-дети опускают носик в сложенные ладони преподавателя, опущенные в воду.

-«Носик моем…» или «Нос утонул, лобик утонул…» Для этого дети должны наклониться над поверхностью воды, коснуться её носом, опустить в воду всё лицо.

-«Утки у кормушки» Дети опускают лицо в плавающий обруч, держась за него двумя руками, одной, затем заложив руки за спину

-«Водолазы». Окунаясь в воду с головой дети достают различные предметы со дна.

-«Рыбки у кормушки». Дети подныривают под плавающий обруч или круг и обратно.

Нужно приучать детей погружаться в воду:

-держась за поручень

-стоя в парах

-в кругу

-присев и обхватив голени руками несколько раз подряд.

Не разрешать детям прикрывать нос или рот руками.

3.Открывание глаз в воде.

- сначала надо убелить детей, что в воду можно смотреть как через стёклышко,

-показ преподавателя. Пример взрослого оказывает хорошее действие

-«Водолазы» дети смотрят на игрушку, которую достают из воды.

- в парах - один приседая, открывает глаза в воде, другой проверяет, вместе приседают под воду и смотрят друг другу в глаза.

-игра «Поезд в тоннель».

3. Упражнения, способствующие овладением выдоха в воду.

-дети сделав вдох открытым ртом и плотно сжав губы, совершают короткие погружения не более5 сек).

Научить детей прикрывать при выдохе рот:

-на ладонь дети кладут пёрышко, ладонь подносят ко рту и, делая выдох сдувают его с ладони. Расстояние ото рта до руки можно менять. Упражнение даёт возможность правильность выдоха и его полноту.

-играя, дуть на плавающие в воде игрушки или воздушные шарики, стараясь оттолкнуть их подальше.

-присев так, чтобы губы находились на уровне поверхности воды, дуть на воду, как на горячий чай.

-опустить губы в воду и вспенить её на выдохе (соломинка).

-погрузившись в воду до уровня глаз, сделать выдох.

-приступить к выдоху до уровня глаз, сделать выдох,

-приступить к выдоху с погружением в воду всего лица, а затем и головы. Продолжительность и силу выдоха преподаватель контролирует по возникающим на поверхности воды пузырькам,

-«пускать пузыри» лёжа в упоре на руках, держась за поручень.

**Художественное слово на занятиях по плаванию**.

«ТОПИКИ»

*Топики - топики, по водичке хлопики - Дети встряхивают кистями, хлопают по воде*

*Хлопики ладошками, да босыми ножками - в водичке, притопывают ножками.*

«КТО БЫСТРЕЕ»

*Ну-ка, утки, кто быстрей - Дети начинают переправляться на другую*

*Доплывёт до камышей? - сторону, имитируя движения плавания.*

*Самой ловкой за победу*

*Сладкое дадут к обеду!*

«ПЕРЕПРАВА

*Толкаюсь, толкаюсь руками о воду*

*Передвижение вперёд с имитацией*

*Вода помогает мне выбрать дорогу гребковых движений руками.*

«СЕРДИТАЯ РЫБКА»

*Сердитая рыбка тихо лежит Дети тихо подходят к рыбке.*

*Сердитая рыбка, наверное, спит. На слова «разбудим» хлопают по воде и*

*Подойдём мы к ней, разбудим, убегают, рыбка их догоняет.*

*И посмотрим, что же будет?*

«СМЕЛЫЕ РЕБЯТА»

*«Мы ребята смелые, смелые – умелые, Знакомство с водой.*

*Если очень захотим,*

*Мы под воду поглядим».*

2.2. Средняя группа.

Учебный план.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, модуль | Количество занятий. |
| 1. | Беседа о пользе плавания и правилах поведения в бассейне. | 1 |
| 2. | Погружение под воду, погружение с выдохом в воду. | 2 |
| 3. | Вдох- выдох в воду | 2 |
| 4. | Лежание на воде с подвижной опорой на груди | 6 |
| 5. | Лежание на воде | 12 |
| 6. | Работа ног кроль на груди и на спине с неподвижной и подвижной опорой | 12 |
| 7. | Контрольное занятие. | 1 |

Итого: 36

Календарный учебный график (средняя группа).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Модули | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Мар | Апр. | Май |
| 1. | Беседа о пользе плавания | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Погружение с выдохом в воду. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Вдох-выдох в воду 4-5 раз | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Лежание на воде с подвижной опорой. | 1 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |
| 5. | Лежание на воде в безопорном положении. |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 6. | Работа ног кроль на груди и на спине с неподвижной и подвижной опорой. |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Контрольное занятие. |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |

Итого: 36

3.2. Рабочая программа модулей.

Пояснительная записка.

Погружение с выдохом в воду. Важно помнить, что вдох выполняется открытым ртом, а выдох и ртом и носом. Руки на поручне, голову держать прямо, не наклонять сильно вперёд. Перед тем как выполнить упр. лежание на воде с неподвижной и подвижной опорой необходимо повторить умение задерживать дыхание и опускать лицо в воду.

Ладони держаться за поручень на уровне плеч. Руки выпрямлены в локтевых суставах -сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, оттолкнуться от дна одной или двумя ногами, лечь на воду. Голова «спряталась» между рук, даже макушки не должно торчать из воды. Ноги выпрямлены. Досчитать до пяти, стать. Поручень должен быть на 9-10 см ниже уровня воды.

-Лежание на воде с подвижной опорой - плавательной доской - выполняется в такой же последовательности, как и лежание на воде держась за неподвижную опору.

То есть: руки выпрямлены с доской. Очень важен правильный хват. Ладони с боков держат доску. Дальше - вдох, задержка дыхания, отталкивание от бортика одной или двумя ногами от дна с одновременным опусканием лица в воду. Голова «ушла» между рук, досчитать до 5ти. встать.

-лежание на воде. Исходное положение - стоя в воде, руки вытянуты вверх -вперёд, подбородок прижат к груди. Вдох, задержать дыхание, мягко оттолкнуться от дна и лечь на воду. Руки выпрямлены пальцы вместе. Важно научиться вставать после выполнения упражнения: энергично подтянуть колени к животу, опустить стопы на дно. Не искать опору руками!

- держась за поручень (правила положения рук и головы как в предыдущих упражнениях), работаем ногами кролем на груди. Ноги выпрямлены, работают от бедра, носочки оттянуты. Основной удар – сверху - вниз. Не допускать сильного сгибания ног в коленных суставах. Лицо опущено в воду, 5 - 6 секунд, встать.

То же самое можно попробовать работу ног кролем на груди в сочетании с выполнением вдоха-выдоха в воду.

- Работа ног на спине, хват снизу ладонями у плеч, затылок на поручне. Работаем выпрямленными ногами от бедра, основной удар – снизу-вверх (выбросить воду). Носки оттянуты, чуть повёрнуты внутрь, должен быть небольшой фонтанчик.

- Пытаемся проплыть с плавательной доской на груди и на спине 2-3 метра.

Содержание образования (средняя группа).

-углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде,

-ознакомить детей с разнообразными способами плавания;

-добиваться от детей уверенно погружаться в воду с головой;

-приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы;

-учить чередованию вдоха над водой и выдоха в воду (глубокий интенсивный вдох и продолжительный выдох);

-общеразвивающие упражнения на суше: ходьба: с лицом вперёд, спиной вперёд, приставным шагом левым и правым боком; прыжки на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег лицом вперёд, по кругу, с изменением направления;

-учить лежать на воде, держась руками за поручень;

-учить лежать на воде, держась за плавательную доску;

-упражнения на всплывание и лежание на воде в безопорном положении: «звёздочка»;

- подготовка к выполнению скольжения на груди

-разучить движения ног кроль на груди с неподвижной опорой;

-разучить скольжение на груди;

-разучить движения ног кроль на спине с неподвижной опорой;

-ознакомить с движениями ног кролем в скольжении;

- отрабатывать согласованность действий в предыдущем упражнении;

-обучить скольжению на груди;

-закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать;

-приучать внимательно слушать педагога, организованно действовать по сигналу,

воспитывать смелость, настойчивость;

-учить всплывать и лежать на спине;

-ознакомить со скольжением на спине;

-разучить движения ног кроль на спине с различным положением плавательной доски;

-совершенствовать упражнение: вдох – выдох в воду;

-создать представление о работе рук кроль на груди, на спине;

-закреплять умение скользить с работой ног кроль на груди;

-совершенствование приобретённых навыков;

-контроль приобретённых навыков.

**2.3. Учебный план (старшая группа):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Модули | Количество занятий |
| 1 | Беседа о пользе плавания и правила поведения в бассейне | 1 |
| 2 | Всплывание и лежание на воде | 3 |
| 3 | Скольжение на груди и на спине | 5 |
| 4 | Работа рук, ног кролем на груди | 13 |
| 5 | Выполнение вдоха-выдоха подряд 10-12 раз | 1 |
| 6 | Плавание кроль на груди с задержкой дыхания | 5 |
| 7 | Плавание на спине с различным положением доски | 6 |
| 8 | Прыжки в воду со страховкой инструктора | 1 |
| 9 | Контрольное занятие | 1 |

Итого: 36

**Календарный учебный график:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Модули | Сент | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апрель | Май | Итог |
| 1 | Беседа о пользе плавания и правила поведения в бассейне | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Всплывание и лежание на воде | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 3 | Скольжение на груди и на спине |  | 3 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 5 |
| 4 | Работа рук, ног кролем на груди |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 13 |
| 5 | Выполнение вдоха-выдоха подряд 10-12 раз |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 6 | Плавание кроль на груди с задержкой дыхания |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 7 | Плавание на спине с различным положением доски |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 8 | Прыжки в воду со страховкой инструктора |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 9 | Контрольное занятие |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |

Итого: 36

**Рабочая программа модулей.**

-Всплывание и лежание на воде: взяться руками за поручень, задержать дыхание и принять горизонтальное положение тела. То же самое, не держась за поручень. «Звёздочка». Ноги и руки в стороны, подбородок прижат к груди, пальцы вместе.

- Скольжение на груди и на спине. Отталкиваясь ногой от стенки, тело принимает горизонтальное положение, на задержке дыхания. Руки вытянуты за головой, ладонь на ладонь, пальцы вместе. Вытянуться в струнку. Скольжение на спине: отталкивание одной ногой, руки внизу, то же самое, руки верху.

- Держась руками за поручень, сделать вдох открытым ртом, задержать дыхание, опустить лицо воду, выдох – и ртом и носом. Упражнение выполняем в сочетании с работой ног кролем на груди, быстрый вдох и медленный продолжительный выдох. Только рот над водой должен появиться для вдоха, подбородок может быть в воде. Руки выпрямлены.

- Выполняем это же упражнение с подвижной опорой – плавательной доской.

- На спине, работая ногами кролем, проплыть с различным положением доски:

- Доска за головой (только затылок лежит на доске). Следить, чтобы тазобедренная часть тела не проваливалась, и ноги в коленях сильно не сгибались.

- Доска прижата к животу (подтягиваем доску к животу, а не наоборот)

- Доска внизу, руки выпрямлены (важен правильный хват).

- Работа рук кроль на груди, на спине. «Мельница» - отрабатывается на суше. Руки прямые, двигаются одна за одной, ладошка «смотрит» вверх в потолок, потом – в пол. Большим пальцем ладони дотянуться до бедра. В воде то же самое – главное в технике – выпрямленные руки и вверху, и внизу. Пронос над водой прямой рукой. Допускается для более глубокого понимания длинного гребка одновременные гребки руками с хлопком за спиной.

- Плавание на спине, руки внизу, ногами кролем. Ладони у бёдер «смотрят» вниз, слегка опираются о воду. Голова отклонена назад, но не запрокидывается, вода не должна заливать лицо. Дышать только ртом. Если губы плотно сжаты – значит ребёнок дышит носом, что недопустимо.

- Кроль на груди с задержкой дыхания. В данном упражнении важны быстрые ноги и медленная работа рук. Корпус максимально неподвижен.

- В прыжках с бортика очень важна безопасность выполнения упражнения. Пальцами ног зацепиться за бортик, затем прыжок. Бортик не должен быть скользким. Задача прыжка должна быть поставлена так, чтобы ребёнок всегда входил в воду вниз ногами.

Содержание образования (старшая группа).

-расширять представление детей об оздоровительном и прикладном значении плавания;

-сообщать детям простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине;

-продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде: всплывать «поплавком», затем расправлять и разводить ноги и руки в стороны, образуя «звёздочку».

-осваивать навыки скольжения на груди и на спине;

-осваивать навыки скольжения на груди с предметом в руках, с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду; с различным положением рук;

-продолжать осваивать скольжение с работой ног кроль на груди («торпеда»);

-продолжать осваивать работу ног кроль на спине с различным положением доски;

-приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движения не менее 10-12 раз;

-учить правильно приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе; сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием;

-создать представление о правильной работе рук кроль на груди и кроль на спине;

-отрабатывать движения рук и ног кролем на груди и на спине на суше, а также согласование движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине;

-осваивать работу рук кролем на спине стоя на месте, а также с продвижением р вперёд мелкими шагами;

-плавать кролем на груди, правильно сочетая движения рук и ног с задержкой дыхания;

-поощрять попытки проплыть на спине без доски, руки внизу;

-то же с различным положением рук

-осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, стоя на суше и в воде делая ритмичный вдох и продолжительный выдох;

-создать представление о работе рук способом дельфин

-освоить скольжение с поворотом вокруг себя («винт»).

-выполнять прыжки с бортика со страховкой инструктора простые и на координацию;

-совершенствование приобретённых навыков;

-контроль приобретённых навыков.

**2.4. Учебный план (подготовительная группа):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Модули | Количество занятий |
| 1 | Беседа о пользе плавания и правилах поведения в бассейне | 1 |
| 2 | Скольжение на груди и на спине | 1 |
| 3 | Плавание на груди работая ногами кролем, руки вытянуты за головой «Торпеда»,на спине ногами кролем с различным положением рук. | 10 |
| 4 | Плавание кроль на груди с задержкой дыхания | 8 |
| 5 | Плавание кроль на спине в полной координации. | 6 |
| 6 | Плавание кроль на груди в полной координации. | 9 |
| 7 | Контрольное занятие. | 1 |

Итого: 36

Календарный учебный график (подготовительная группа):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Модули | Сент | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Итог |
| 1 | Беседа о пользе плавания и правилах поведения в бассейне | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Скольжение на груди и на спине | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 3 | Плавание на груди работая ногами кролем, руки вытянуты за головой «Торпеда»,на спине ногами кролем с различным положением рук. | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| 4 | Плавание кроль на груди с задержкой дыхания |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 8 |
| 5 | Плавание кроль на спине в полной координации. |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  | 6 |
| 6 | Плавание кроль на груди в полной координации. |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 9 |
| 7 | Контрольное занятие. |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |

Рабочая программа модулей:

- Беседа о пользе плавания и правилах поведения в бассейне. Рассказать детям, что плавание положительно влияет на закаливание организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшает аппетит, увеличивает выносливость, формирует правильную осанку и т. д. Обязательно выполнять правила поведения на воде: не толкаться, не кричать, соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, действовать по сигналу тренера. Перед погружением в воду выполняется вдох ртом, плотно сжать губы. Быстрый вдох, медленный продолжительный выдох в воду. Ложится на воду нужно предварительно задержав дыхание: мягко оттолкнуться от дна или бортика вперёд, лечь на воду. Важно не выпрыгивать в потолок и не напрягаться при выполнении упражнения. Встаём, энергично подтягивая колени к животу, стопы на дно.

- «Торпеда» - работать ногами кролем, руки вытянуты за головой с задержкой дыхания. Важно хорошее отталкивание от бортика. И.п. – руки вытянуты за головой, одна нога согнута – упирается в бортик. Вдох, погружение, отталкивание, короткое скольжение, при падении скорости, энергично заработать ногами от бедра кролем на груди.

- Кроль на груди с задержкой дыхания. Ровно лежать на воде – работают только руки и ноги. Быстрые ноги, медленные руки. Руки выпрямляются и вверху, и внизу.

- Плавание на спине – Руки работают одновременно и попеременно. В первом случае – руки вверх, вдох, гребок – выдох, во втором – дыхание произвольное. Лицо никогда не должна заливать вода. Рот полуоткрыт, дышать ртом. Важно зацепиться за воду, правильно сделать захват, подтягивание и отталкивание руками. Не отталкивать воду от себя, а самому отталкиваться от воды. И опять: частая работа ног и медленная (потянуться вверху) работа рук.

- Вдох с поворотом головы: в сторону и назад. В одной руке доска (хват за середину доски), голова опущена в воду. Рука выходит из воды – поворот головы – вдох, пронос, гребок – выдох. Помним: быстрый вдох и продолжительный выдох – на живот. Не забываем о работе ног. Вдох выполняется под удобную руку.

Содержание образования (подготовительная группа).

- закреплять у детей знания о правилах безопасности на воде;

-продолжать отрабатывать движения ног и рук в кроле на груди и на спине на суше, а также согласование рук и дыхания в кроле на груди и на спине;

- совершенствовать умения и навыки всплывания и лежания на воде;

- совершенствовать скольжение на груди в сочетании с работой ног кроль на груди;

-совершенствовать умение чередовать вдох, выдох в воду;

-совершенствовать работу ног кроль на груди с неподвижной и подвижной опорой;

-учить умению выполнять вдох с поворотом головы в сторону и выдоха в воду;

-способствовать выработке общей выносливости в работе ног кроль на груди с неподвижной опорой в сочетании с дыханием;

-совершенствовать работу ног кроль на груди с плавательной доской в сочетании с дыханием;

-совершенствовать работу ног кроль на спине с различным положением доски;

-совершенствовать согласование рук и ног в плавании кроль на груди с задержкой дыхания;

-разучить работу ног способом дельфин;

-закреплять навыки и умения плавания на спине без доски;

-совершенствовать навыки плавания на спине с различным положением рук;

-разучить согласование рук и дыхания в кроле на груди;

-разучить согласование рук и дыхания в кроле на спине;

-совершенствовать работу рук способом кроль на груди, кроль на спине, дельфин (плавание на руках, в ногах доска, поплавок);

-учить согласованию рук, ног и дыхания в кроле на груди;

-учить согласованию работы рук, ног и дыхания в кроле на спине;

-разучить и закреплять навык плавания на спине с одновременной работой рук;

-совершенствовать работу рук в слитном и раздельном согласовании в кроле на груди и в кроле на спине

-ознакомить детей с работой рук и ног способом брасс;

-разучить дыхание в кроле на груди 3/3 (на обе стороны);

-совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации;

-совершенствовать плавание кроль на спине в полной координации;

-контроль приобретённых навыков.

**2.5. Тематический план (младшая группа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Количество  занятий |
| сентябрь | 1.Рассказать детям пользе плавания, правилах поведения в бассейне, правилах гигиены.  2.Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.  3.Упражнения для освоения в воде и ознакомления со свойствами воды. | 1  1  2 |
| октябрь | 1.Упражнения для освоения в воде и ознакомления со свойствами воды.  2. Упражнения на погружение в воду с головой. | 3  1 |
| ноябрь | 1.Упражнения для освоения с водой.  2.Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде.  3.Упражнения, способствующие овладению выдоха в воду. | 1  2  1 |
| декабрь | 1.Упражнения для освоения с водой.  2.Упражнения на погружение в воду, открывание глаз в воде, упражнения для овладения выдоха в воду.  4.Упражнения,способствующие формированию представления о горизонтальном положении тела в воде. | 2  1  1 |
| январь | 1.Упражнения для освоения с водой.  2.Упражнения на погружение в воду, способствующие овладению выдоха в воду.  3.Упражнения, способствующие формированию представления  о горизонтальном положении тела в воде. | 1  2  1 |
| февраль | 1.Упражнения для освоения с водой.  2.Упражнения на погружение в воду, выдох в воду.  3. Упражнения, способствующие формированию представления о горизонтальном положении тела в воде | 1  1  2 |
| март | 1.Упражнения для освоения с водой.  2.Упражнения на погружение в воду.  3.Упражнения, способствующие формированию представления о горизонтальном положении тела в воде. | 1  1  2 |
|  |
| апрель | 1.Упражнения на погружение в воду, выполнение выдоха в воду.  2.Упражнения, способствующие умению лежать на воде. | 2  2 |
| май | 1.Упражнения на погружение в воду, открывание глаз в воде,  выдох в воду.  2.Упражнения, способствующие умению лежать на воде.  3.Контрольное занятие. | 1  2  1 |

**Тематический план (средняя группа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Количество  Занятий. |
| Сентябрь | 1.Напомнить детям о пользе плавания и правилах поведения в бассейне.  2.Закреплять умение делать вдох, погружаться в воду с головой.  3.Учить выполнять чередование вдоха, выдоха в воду.  4.Учить лежать на воде с помощью плавательной доски. | 1  1  1  1 |
| Октябрь | 1Закреплять умение погружаться с головой в воду.  2.Закреплять умение выполнять вдох – выдох в воду.  3.Учить лежать на воде с помощью плавательной доски. | 1  1  2 |
| Ноябрь | 1.Закреплять умение лежать на воде с подвижной опорой.  2.Учить выполнять движения ног кролем на груди и на спине с неподвижной и подвижной опорой. | 2  2 |
| Декабрь | 1.Совершенствовать погружение в воду с головой.  2.Совершенствовать умение вдоха – выдоха в воду.  3.Совершенствовать умение лежать на воде с подвижной опорой.  4.Учить лежанию на воде в безопорном положении.  5.Учить работе ног кроль на груди и на спине. | 1  1  2 |
| Январь | 1.Учить лежанию на воде на груди на спине.  2.Учить работе ног кроль на груди и на спине. | 2  2 |
| Февраль | 1.Закреплять умение лежать на воде на груди.  2.Учить работе ног кроль на груди и на спине. | 2  2 |
| Март | 1.Совершенствовать чередование вдоха – выдоха в воду.  2.Учить лежанию и скольжению на воде на груди.  3.Учить работе ног кроль на груди, кроль на спине. | 3  1 |
| Апрель | 1.Учить всплыванию и лежанию на груди.  2.Закреплять умение работать ногами кроль на груди и на спине с подвижной опорой. | 2  2 |
| Май | 1.Закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди.  2.Учить работе ног кроль на груди в скольжении.  3.Контрольное занятие. | 2  1  1 |

**Тематический план (старшая группа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Задачи | Количество  занятий |
| сентябрь | 1.Рассказать детям о пользе плавания, правилах поведения в бассейне.  2.Отрабатывать движения ног кроль на груди и на спине, а также движения рук в сочетании с дыханием в физкультурном зале.  3.Закреплять умения всплывать и лежать на воде («звёздочка», «поплавок»). | 1  3 |
| октябрь | 1.Закреплять умения лежать на воде, выполнять скольжение на груди и на спине.  2.Учить работе ног кроль на груди и на спине (на суше и в воде). | 3  1 |
| ноябрь | 1.Совершенствовать всплывание и лежание на воде.  2.Совершенствовать скольжение на груди и на спине, учить | 1 |
|  | скольжению с работой ног кроль на груди («торпеда»).  3.Совершенствовать движения ног в кроле на груди и на спине.  4.Закрепить умение чередовать вдох – выдох в воду. | 2  1 |
| декабрь | 1.Совершенствовать скольжение на груди и на спине.  2.Совершенствовать работу ног кроль на груди, отрабатывать правильные движения рук в кроле на груди и на спине.  3.Учить правильному положению доски в плавании на спине ногами кролем. | 1  2  1 |
| январь | 1.Совершенствовать работу ног и рук в плавании кроль на груди и кроль на спине.  2.Учить плаванию кроль на груди с задержкой дыхания.  3.Совершенствовать плавание на спине ногами кролем с различным положением доски. | 2  1  1 |
| февраль | 1.Совершенствовать движения ног, рук в плавании кроль на груди и на спине.  2.Учить плаванию кроль на груди с задержкой дыхания.  3.Совершенствовать работу ног в плавании на спине с различным положением доски. | 2  1  1 |
| март | 1.Совершенствовать движения ног и рук в плавании кролем на груди.  2.Обучать плаванию кроль на груди и на спине.  3.Совершенствовать работу ног в кроле на спине. | 2  1  1 |
| апрель | 1.Совершенствовать движения ног и рук в плавании кроль на груди.  2.Отрабатывать длинный гребок в кроле на груди.  3.Способствовать выработке общей выносливости в плавании на спине с плавательной доской; поощрать попытки детей проплыть на спине без доски. | 2  1  1 |
| май | 1.Совершенствовать скольжение в согласовании с работой ног кроль на груди; отрабатывать ровное положение тела и длинный гребок в плавании кроль на груди с задержкой дыхания.  2.Способствовать выработке общей выносливости в плавании на спине с плавательной доской и без неё.  3.Способствовать воспитанию координации, смелости и ловкости в прыжках с бортика (со страховкой инструктора).  4.Контрольное занятие. | 1  1  1  1 |

**Тематический план (подготовительная группа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Количество  занятий |
| Сентябрь | 1.Напомнить детям о пользе плавания и правилах поведения в бассейне.  2.Закрепить навыки всплывания и лежания на воде; скольжения на груди и на спине.  3.Зкрепить навык скольжения с работой ног кроль на груди, руки вытянуты за головой («Торпеда»). | 1  1  2 |
| Октябрь | 1.Закрепить навык скольжения с работой ног кроль на груди, руки вытянуты за головой; скольжения на спине.  2.Закрепить навык плавания кроль на груди с задержкой дыхания. | 2  2 |
| Ноябрь | 1.Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем и различным положением рук.  2.Совершенствование кроля на груди с задержкой дыхания.  3.Разучить движения рук в кроле на спине. | 1  2  1 |
| Декабрь | 1.Совершенствовать упражнение «торпеда» на груди и на спине.  2.Закреплять и отрабатывать навык длинного гребка в кроле на груди с задержкой дыхания.  3.Обучить движениям рук в плавании кроль на спине. | 1  2  1 |
| Январь | 1.Совершенствовать плавание на груди и на спине с различным положением рук.  2.Совершенствовать согласование рук, ног в плавании кроль на груди с задержкой дыхания.  3.Обучить согласованию рук, ног и дыхания в плавании кроль на спине.  4.Разучить выполнение вдоха под удобную руку в кроле на груди. | 1  1  1  1 |
| Февраль | 1.Способствовать выработке общей выносливости в выполнении упражнения «торпеда» на груди и на спине.  2.Отрабатывать выполнение длинного гребка и ровного положения тела в плавании кроль на груди.  3.Разучить плавание на спине с одновременной работой рук.  4.Отрабатывать поворот головы в сторону и назад при выполнении вдоха в кроле на груди. | 1  1  1  1 |
| Март | 1.Совершенствовать плавание на груди и на спине руки вытянуты за головой, работая ногами кролем.  2.Обучить согласованию рук и дыхания в плавании на спине с одновременной работой рук.  3.Разучить согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди. | 1  2  1 |
| Апрель | 1.Совершенствовать плавание на спине с различным положением рук; плавание на дальность.  2.Обучить согласованию рук, ног и дыхания в кроле на груди. | 1  3 |
| Май | 1.Совершенствовать плавание кроль на груди в полной координации. Совершенствовать плавание кроль на спине в полной координации.  2.Контроль приобретённых навыков. | 3  1 |
|  | Итого: | 36 |

**2.6. Мониторинг по возрастным группам.**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в году (сентябрь, май).

Методы педагогической диагностики0.

Для проведения педагогической диагностики используются методы:

1.Тестовые упражнения.

2.Наблюдение.

3.Соревнования на различных уровнях.

Тестовые упражнения (младшая группа).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Ходьба, бег в воде | Погружение в оду с головой. | «Звёздочка», держась за поручень. |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |

Высокий уровень – выполнено 3 задания (1 задание – 5 баллов).

Средний уровень – выполнено 2 задания.

Низкий уровень – выполнено 1 задание.

**Тестовые упражнения (средняя группа).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Умение задерживать дыхание под водой(4-5сек) | Умение выполнять вдох-выдох в воду | Умение лежать и плыть с помощью плавательной доски на груди | Умение лежать и плыть с помощью плавательной доски на спине | Умение лежать на воде «Звёздочка» |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень: 4-5 заданий выполнено (1 задание – 5 баллов).

Средний уровень: 3-4 задания выполнено.

Низкий уровень: 1-2 задания выполнено.

**Тестовые упражнения (старшая группа).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Умение задерживать дыхание под водой 4-5 сек | Умение чередовать вдох-выдох в воду | Умение лежать на воде на груди «звёздочка» | Скольжение на груди «стрелочка» | «Торпеда» 3-4 м | Умение плыть на спине с доской 5-6 м | Умение плыть кролем на груди 3-5 м |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень: выполнено 6-7 заданий (1 задание – 5 баллов).

Средний уровень: выполнено 5-6 заданий.

Низкий уровень: выполнено 2-3 задания.

**Тестовые упражнения (подготовительная группа).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Умение  лежать на воде на груди | Умение лежать на спине на воде «звезда» | Скольжение  на груди  «стрела» | Скольжение  на спине  «стрела» | «Торпеда»  4-5 м | Умение плыть кролем на груди | Умение плыть кролем на спине |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень: выполнено 6-7 заданий (1задание- 5 баллов).

Средний уровень: выполнено 5-6 заданий.

Низкий уровень:выполнено 1-2 задания.

3. Организационный раздел программы.

**3.1.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 включает в себя развивающие упражнения для разогревания, разминки и подводящих упражнений, способствующих лучшему освоению техники плавательных движений в воде.

В основной части выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование освоенных движений.

В заключительной части проводятся игры и самостоятельное произвольное плавание.

**3.2. Оценочные и методические материалы.**

Методические материалы.

Для проведения занятий по программе «Здоровячок» используются методические материалы:

Наглядные пособия (иллюстрации, карточки с заданиями; картотека игр и т.д.)

Подборка стихотворений, загадок, музыкального сопровождения

Система собственного мониторинга.

**3.3. Методическое обеспечение и оборудование.**

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.

**3.4. 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 в данном дошкольном учреждении

-оформление стендов в группах по результатам мониторинга;

-оформление фотовыставок в течение года.

**3.5. Литература:**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в

дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. -

М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и

спорт, 2000 год.

3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.

4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов

на Дону: Феникс,2001 год.

5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.

6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском

саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980

год.

7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.

8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. БогинаТ.Л. Обучение плаванию в детском

саду. - М.; Просвещение, 1991 год.

9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.

10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012

год.

11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.

12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт.

1983 год.

13.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.

14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей

дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.