

Муниципальное дошкольное образовательное учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №91 «Росинка»

Принято на заседании  
педагогического совета  
МДОУ №91 «Росинка»  
Протокол №1  
от «31» августа 2022 г.



Утверждаю:  
Заведующий  
МДОУ №91 «Росинка»  
А.В. Хрусталева  
Приказ № 167  
от «31» 08 . 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОДНАЯ ШКОЛА»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет.  
Срок реализации программы: 9 месяцев.  
Автор программы: Брызгалова А.В.  
инструктор по физической культуре (бассейн)

Вологда  
2022г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Направленность
  - 1.2. Новизна
  - 1.3. Актуальность
  - 1.4. Педагогическая целесообразность
  - 1.5. Цели и задачи
  - 1.6. Отличительные особенности
  - 1.7. Возраст обучающихся
  - 1.8. Срок реализации
  - 1.9. Форма и режим занятий
  - 1.10. Ожидаемый результат
  - 1.11. Формы подведения итогов
2. Организационно – педагогические условия
  - 2.1. Материально – технические условия
  - 2.2. Требования к педагогическим работникам
3. Учебный план
  - 3.1. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка»
    - пояснительная записка
    - примерная структура занятия
    - учебно - тематический план модуля «Физическая подготовка»
  - 3.2. Рабочая программа модуля «Психологическая подготовка»
    - пояснительная записка
    - учебно - тематический план модуля «Психологическая подготовка»
  - 3.3. Контрольные нормативы
    - пояснительная записка
    - тестовые задания
4. Календарный учебный график
5. Оценочные материалы
6. Методические материалы

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность**

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно - спортивной направленности** и реализуется в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 91 «Росинка» г. Вологды (МДОУ № 91 «Росинка»). Рассчитана на детей подготовительной группы (6-8 лет).

### **1.2. Новизна**

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС ДО и направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обеспечение эмоционального благополучия и самовыражения, привлечение детей к активному образу жизни, развитие позитивного отношения к занятиям спортом.

Обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства, дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды. Это позволяет детям быстрее адаптироваться в водной среде.

### **1.3. Актуальность**

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Проблема здоровья дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, нацелены на формирование двигательной культуры дошкольников, сохранение и укрепление здоровья. Использование в физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников стойкий интерес к двигательной деятельности. Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой,

смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

### **1.5. Цель и задачи.**

**Целью** данной программы является обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД).

#### **Задачи:**

1. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. учить плавательным навыкам и умениям;
3. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
4. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
5. воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
6. формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

### **1.6. Отличительные особенности**

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, которые помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-ориентированного и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **1.7. Возраст обучающихся**

Данная программа физкультурной направленности разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет.

### **1.8. Сроки реализации**

Срок реализации программы: 8 месяцев.

### **1.9. Форма и режим занятий**

Отбор детей на занятия производится по желанию родителей (законных представителей) и детей. Количество детей в группе 8-10 человек.

Фронтальные занятия проводятся с октября по май один раз в неделю.

Длительность: 30 минут.

### **1.10. Ожидаемый результат**

Дети научатся:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- скользить на груди с работой ног;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;

- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок».

### **1.11. Формы подведения итогов**

1. Оформление фотовыставки
2. Открытые занятия для педагогов и родителей
3. Диагностика.
4. Наблюдения.

## **2. Организационно – педагогические условия**

### **2.1. Материально – технические условия**

Занятия по программе «Водная школа» проводятся в бассейне зале детского сада.

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

- плавательные доски;
- нарукавники.

Для проведения занятий имеется:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки,
- мячи разного размера;
- ведра, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки.

### **2.2. Требования к педагогическим работникам**

Занятия по программе «Водная школа» проводит инструктор по физической культуре с высшим профессиональным или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта.

## **3. Учебный план**

Программа дополнительного образования «Водная школа» модульная. Занятие включает два модуля: «Физическая подготовка» и «Психологическая подготовка»

**дети 5-7 лет**

№	Модули	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Физическая подготовка	1	4 - 5	32
2	Психологическая подготовка	1	4 - 5	32
	Итого:	1	4 - 5	32

### **3.1. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка»**

#### **Пояснительная записка**

Физическое развитие – составляющая часть гармоничного развития ребенка.

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, в том числе и занятиях по обучению плаванию, формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **Примерная структура занятия**

В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

### **Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Значение плавания. Способы плавания.</b>	<b>1</b>
1.1	Краткий обзор развития плавания.	
	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся .	
1.2	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	

1.3	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).	
2	<b>Освоения с водой, погружение в воду с головой</b>	<b>2</b>
2.1	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Обучение выдоху в воду.	
2.2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	
2.3	Развитие ориентировки в воде, самостоятельность действий.	
3	<b>Всплывание и лежание на воде</b>	<b>3</b>
3.1	Обучение лежать на воде на груди и спине.	
3.2	Обучение самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.	
3.3	Обучение различным видам передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Закрепление навыков вдохов и выдохов в воду.	
4	<b>Скольжение на груди и спине без помощи движений ног</b>	<b>3</b>
4.1	Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой.	
4.2	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.	
5	<b>Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»</b>	<b>3</b>
5.1	Учить выдоху в воду	
5.2	Формирование навыков скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.	
6	<b>Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине</b>	<b>3</b>
6.1	Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску.	
6.2	Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног	
7	<b>Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног.</b>	<b>2</b>
7.1	Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.	
7.2	Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.	
8	<b>Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой.</b>	<b>3</b>
8.1	Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой.	

8.2	Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди, и на спине с опорой.	
9	<b>Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой</b>	<b>3</b>
9.1	Проплывание кролем на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук) с опорой.	
10	<b>Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.</b>	<b>2</b>
10.1	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	
	Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску Учить ритмичному дыханию в воду	
11	<b>Обучение облегченным способом плавания.</b>	<b>2</b>
12	<b>Диагностика, тестирование.</b>	<b>2</b>
13	<b>Спортивные игры, развлечения на воде.</b>	<b>2</b>
14	<b>Итоговое открытое занятие для родителей</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>

Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения			
сентябрь			
Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
октябрь			
	Передвижения	Элементарные	



	по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
--	--	--	--	--

### Раздел. Погружение в воду

Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

### Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде

#### ноябрь

Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		

### Раздел. Вдох и выдох

#### декабрь

Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо)	Продолжать формировать	Гимнастические палки, доски
--------------------------------	--	------------------------	-----------------------------

	до уровня глаз). Выдохи в воду с окутанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>			
Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

**Раздел. Погружение в воду**

<b>январь</b>			
Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч

**Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде**

Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
<b>февраль</b>			
Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой	скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить	
Передвижение	Скольжение «стрелой» с	делать выдох в	

скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»	воду	
<b>март</b>			
«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание с различным положением рук		
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»</b>			
Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>апрель</b>		Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	
Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде</b>			
Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика:</b>			
<b>май</b>			
Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски
<b>Итого за учебный год: 32</b>			

## **3.2. Рабочая программа модуля «Психологическая подготовка»**

### **Пояснительная записка**

Дошкольное детство — важный период развития человека. В дошкольном возрасте под влиянием обучения и воспитания происходит интенсивное развитие всех познавательных психических процессов.

### **Содержание программы**

#### **Память**

Дошкольное детство — возраст, наиболее благоприятный для развития памяти. Ни до, ни после этого периода ребенок не запоминает с такой легкостью самый разнообразный материал. Однако память дошкольника имеет специфические особенности. У младших дошкольников память произвольна. Ребенок не ставит перед собой цели что-то запомнить или вспомнить и не владеет специальными способами запоминания. Интересные для него события, действия, образы легко запечатлеваются, произвольно запоминаются и словесный материал, если он вызывает эмоциональный отклик. На протяжении дошкольного возраста повышается эффективность произвольного запоминания, причем, чем более осмысленный материал запоминает ребенок, тем запоминание лучше. Смысловая память развивается наряду с механической, поэтому нельзя считать, что у дошкольников, с большой точностью повторяющих чужой текст, преобладает механическая память. Кроме того, появляющаяся в дошкольном возрасте способность к рассуждению (ассоциациям, обобщениям и так далее, независимо от их правомерности) также связана с развитием памяти.

#### **Внимание**

Внимание - это психический процесс, заключающийся в направленности и сосредоточенности сознания на определенном объекте при одновременном отвлечении от других. Внимание ребенка раннего дошкольного возраста является произвольным. Поэтому дети редко длительное время занимаются одним и тем же делом. На протяжении дошкольного возраста в связи с усложнением деятельности детей внимание приобретает большую сосредоточенность и устойчивость. Дети 4-6 лет начинают овладевать произвольным вниманием.

Впервые в этом возрасте они начинают управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы, явления, удерживаться на них, используя для этого некоторые средства. Начиная со старшего дошкольного возраста, дети становятся способными удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес (игры-головоломки, загадки, задания учебного типа). Устойчивость внимания в интеллектуальной деятельности заметно возрастает к семи годам.

#### **Воображение.**

Воображение – это способность сознания создавать образы, представления, и манипулировать ими.

Возникновение и развитие воображения тесно связано с формированием других познавательных процессов, прежде всего мышления. В раннем детстве воображение имеет воссоздающий характер и возникает произвольно, в виде образов полученных впечатлений: прослушивание рассказов, сказок, стихов, просмотров фильмов. В воображении воспроизводится только то, что оказало на ребенка сильное эмоциональное впечатление, стало для него особенно интересным.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития воображения. Именно в этот период воображение ребенка становится управляемым.

В 5-6 лет у детей происходит постепенный переход от произвольного запоминания и воспроизведения к произвольному запоминанию. Это создает основу для развития творческого воображения, обеспечивающего возможность создания нового образа.

Творческое воображение детей проявляется, прежде всего, в сюжетно-ролевых играх, создающих простор для импровизации. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, упражнений. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, упражнений и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность и память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и движении, внимание. Музыка – могучее воспитывающее и организующее средство. Поскольку ритмичная музыка один из главных возбудителей эмоций человека, под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции человека. Применение ее на занятиях, благодаря большой силе эмоционального воздействия, пробуждает активное желание выразить музыку в движении.

### Учебно-тематический план модуля «Психологическая подготовка»

Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения</b>			
<b>сентябрь</b>			
Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
<b>октябрь</b>			
Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		

<b>Раздел. Погружение в воду</b>			
Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>			
<b>ноябрь</b>			
Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
<b>Раздел. Вдох и выдох</b>			
<b>декабрь</b>			
Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>			
Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Гимнастические палки, доски для плавания

**Раздел. Погружение в воду**

<b>январь</b>			
Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>			
Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
<b>февраль</b>			
Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	
Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
<b>март</b>			
«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание с различным положением рук		
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»</b>			
Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Очки, плавательные доски, плавательные доски,
<b>апрель</b>			

Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		поддерживающие пояса
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде</b>			
Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика</b>			
<b>май</b>			
Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Развивать творческое мышление, память и воображение детей.	Плавательные доски
<b>Итого за учебный год: 32</b>			

### 3.3. Контрольные нормативы

#### Пояснительная записка

Основой оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является диагностика уровня здоровья детей. Мониторинг используется для оценки исходного уровня развития ребенка и позволяет осуществить индивидуальный подход, выбрать наиболее рациональные методы в профилактике и оздоровлении детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

#### Уровни усвоения программы:

##### **1- низкий**

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и воде.

##### **2- средний**

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

##### **3-высокий**

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.



## Показатели по плаванию у детей 6-8 лет

№	Ф.И. ребенка	Водобоязнь		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Поплавок»		Упражнение «Стрела»		Плавание любым способом		Итого
		10.	04	10.	04	10	04	10	04	10	04	

**Выводы:** \_\_\_\_\_

**Водобоязнь:** ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.

**Погружение в воду с выдохом:** стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

**Упражнение «Поплавок»:** в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуться как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

**Упражнение «Стрела»:** стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

**Плавание любым способом:** стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

### 4. Календарный учебный график

№	месяц	количество занятий
1	Сентябрь	2
1	Октябрь	4
2	Ноябрь	4
3	Декабрь	4
4	Январь	3
5	Февраль	4
6	Март	5
7	Апрель	4
8	Май	3
	Итого:	32

### 5. Оценочные материалы

- Конспекты занятий
- Картотека упражнений
- Картотека подвижных игр
- Подборка музыкальных произведений
- Оборудование к занятиям
- Инструкция по технике безопасности во время занятий в бассейне

## Методы и приемы оценивания

Сравнительный анализ первичной и итоговой диагностик

Критерии, по которым ведётся наблюдение за каждым ребёнком

Наблюдение за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности)

## 4. Методические материалы

1 Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. «Обучение плаванию в детском саду» Просвещение, 1991 г. Москва

2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.

3. Рыбак М. «Занятия в бассейне с дошкольниками».- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.

4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.

5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

6. Петрова Н.Л. Баранов В.А. «Плавание. Начальное обучение» издательство «Человек» Москва 2013г.

7. Канидова В.И. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Издательство АРКТИ, Москва 2012г.

8. Микляева Н.В. «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» издательство АРКТИ, Москва 2011г.