

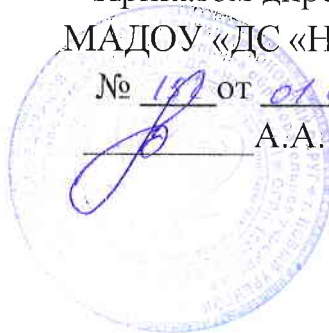
**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Непоседы»
г. Новый Уренгой**

ПРИНЯТО

Утверждена

На заседании Педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2017г

Приказом директора
МАДОУ «ДС «Непоседы»
№ 18 от 01.09.2017г
А.А. Гаранина



**Дополнительная образовательная программа
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»
(физкультурно-спортивной направленности)**

для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет

**Руководитель:
Быкова Е.С.,
инструктор по физической культуре с обучением плаванию**

г. Новый Уренгой

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Возрастные особенности развития детей.....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1. Структура Программы.....	7
2.2. Формы, методы и приемы реализации программы	7
2.3. Цель и содержание работы по плаванию программы по плаванию.....	8
2.4. Комплексно – тематическое планирование по плаванию.....	9
2.4.1. Дети 5-6 лет.....	10
2.4.2. Дети 6-7 лет.....	10
2.5. План-график занятий.....	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	22
3.1. Особенности организации режима дня.....	22
3.2. Особенности организации предметно – пространственной среды.....	22
4. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	23
4.1. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной программы.....	23
4.1.1. Дети 5-6 лет.....	23
4.1.2. Дети 6-7 лет.....	27
4.2. Инструментарий к карте обследования.....	30
4.3. Планируемые результаты.....	32
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	33
ПРИЛОЖЕНИЕ	

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.

Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами: Закон РФ «Об образовании», «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.

Эта программа предусмотрена для детей старших возрастных групп ДООУ (5-7 лет). Программа включает в себя: для старшего возраста 64 занятия и 64 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 2 раза в неделю). Продолжительность занятия в старшей группе - 25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Сроки реализации: 2 года.

Дополнительная образовательная программа составлена на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой.

1.1. Актуальность

От всех известных человечеству физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека, при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в

горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на ребёнка прекрасное оздоровительное действие.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка.

В то же время активное движение ног в воде в положении без опоры укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у детей смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребёнка, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и

суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребёнка в целом.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: развитие плавательных способностей у детей 5-7 лет.

Задачи:

- ✓ Формирование навыков плавания.
- ✓ Формирование умения владеть своим телом на воде.
- ✓ Развитие двигательных навыков на воде.

1.3. Возрастные особенности развития детей

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста -0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы. Скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено.

Позвоночный столб ребенка 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при

неблагоприятных условиях, осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Следует также учитывать, что при падении ребенка, столкновении, ударах легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура Программы

Дополнительная программа предусматривает обучение детей облегченному способу плаванию. ***Облегченные способы плавания*** - это сочетания простейших движений рук и ног, основанные на выталкивающей силе воды.

В основе программы лежит овладение детьми различных видов движений в воде: ходьба, бег, прыжки, скольжение, погружение, держание тела на воде, упражнения на дыхание, плавание облегченным способом.

Структура программы состоит из трех последовательных этапов:

I этап – подготовительный (овладение основными действиями в воде)

II этап – основной (овладение навыками плавания облегченным способом).

III этап – итоговый (диагностический).

Обучение плаванию ведется одновременно в **трех направлениях**:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на теннисные, воздушные шары, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Занятие по плаванию делится на **три этапа**:

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

2.2. Формы, методы и приемы реализации программы

Формы проведения: занятия в бассейне.

Методы, приёмы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений:

- наглядный (показ движений, зрительные ориентиры);
- словесный (объяснение, указания, название упражнений, словесные инструкции, оценка);
- практический (выполнение упражнений, проведение упражнений в игровой форме).

Принципы:

- Доступности
- Постепенности
- Систематичности с учётом индивидуальных возможностей
- Наглядности
- Сознательности и активности

2.3. Цель и содержание работы программы по плаванию

Виды движений	Цель
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды	Совершенствовать упражнения в ходьбе
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления	Совершенствовать упражнения в беге
Прыжки: - с погружением - спад с борта	Совершенствовать прыжки в воде
Упражнения на дыхание: «Дышим в стиле кроль»	Продолжать приучать детей
- «Прятки» - «Дышим в стиле брасс»	правильному (чередовать вдох с выдохом в воду) дыханию в воду
Погружение под воду: - ныряние с отрывом ног от дна - погружение с доставанием предмета	Совершенствовать погружение под воду, с открыванием глаз в воде
Скольжение на груди: - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт» - «Дельфин»	Закреплять навык скольжения на груди
Скольжение на спине: - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт»	Закреплять навык скольжения на спине
Умение лежать на воде: - «Поплавок» - «Звезда» - «Медуза» - «Струнка»	Совершенствовать навык лежания на воде

2.4. Комплексно-тематическое планирование по плаванию

2.4.1. Дети 5-6 лет

Месяц	Тема занятий	Задачи занятий
Октябрь	«Волшебные пузыри»	Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены.
	«Вода мой лучший друг»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка» на груди, спине; разучивать прыжки в воду; способствовать привитию личной гигиены.
	«Учимся лежать на воде»	Совершенствовать навыки лежания на воде («Морская звездочка» на груди, спине), открывание глаз под водой; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.
	«Учимся лежать на воде»	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине с работой ног, рук (в полной координации); развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.

	«Волшебные пузыри» Диагностическое	Проверить выдохи в воду, погружение в воду на задержку дыхания; развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены.
	«Волшебные превращения»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; прыжки в воду; формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность

Ноябрь	«Морские котики»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки прыжков в воду; способствовать гармоничному развитию тела.
	«Быстрые стрелы»	Формировать технику скольжения кроля на груди, спине с работой ног; разучить скольжения на груди и спине; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки прыжков в воду и открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.
Декабрь	«Дельфинчики»	Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с плавательной доской и с работой ног; способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
	«Водолазы»	Совершенствовать навыки прыжков в воду с задерживанием дыхания и открыванием глаз под водой; закрепить навыки скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
	«Ловкие пингвины»	Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с работой ног; формировать навыки прыжков в воду; способствовать гармоничному развитию тела.
	«Быстрые стрелы»	Проверить умения выполнять скольжения на груди, спине, выдохов в воду, прыжки в воду; способствовать гармоничному развитию тела.

	Диагностическое	
--	-----------------	--

Январь	Тренировка	Совершенствовать технику вдохов и выходов в воду и на задержку дыхания; разучивать скольжения на груди, спине с работой ног с плавательной доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.
	«Мы любим плавать»	Совершенствовать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; разучивать скольжения на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.
	«Морские котики»	Развивать координационные возможности в воде: гребковые движения рук при плавании кролем на груди; разучивание скольжения на груди с одновременным вдохом и работой ног с доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.
Февраль	«Волшебные пузыри»	Совершенствовать технику вдоха и выдоха; Разучивать скольжение кроль на груди с одновременной работой рук и ног; воспитывать волевые качества.
	«Морская медуза»	Формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; разучивать скольжение на груди с выполнением выдохов в воду с плавательной доской; воспитывать волевые качества.
	«Догони игрушку»	Совершенствовать технику кроль на груди с плавательной доской; формировать навыки техники кроль на груди с работой рук и ног (в полной координации движений без дыхания); воспитывать волевые качества.
	«Морская медуза» Диагностическое	Проверить навыки скольжения на груди, спине с работой ног с доской; Воспитывать волевые качества.

Март	Тренировка	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.
	«Мы любим плавать»	Формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию.
	«Моторная лодка»	Формировать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); разучивать скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям по плаванию.
	«Моторная лодка»	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию.
Апрель	Тренировка	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.
	«Мы любим плавать»	Формировать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; совершенствовать плавания (в полной координации без дыхания) с работой рук, ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	«Моторная лодка»	

	лодка»	Формировать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); разучивать навыки скольжения кролем на спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	«Моторная лодка» Диагностическое	Проверить навыки скольжения кроля на груди и спине с работой ног, выдохом воду; способствовать гармоничному развитию тела.

Май	Тренировка	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать гармоничному развитию тела.
	«Мы пловцы»	Формировать навыки скольжения кроля на груди, спине с работой ног; совершенствовать навыки скольжения кроля на груди с выполнением выдоха и вдоха с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	«Моторная лодка»	Совершенствовать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); совершенствовать скольжения кроля на спине с работой ног; Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	Игры на воде	Совершенствовать навыки различных видов плавательных движений в играх и эстафетах; развить координационные способности на воде; воспитать умения доводить начатое дело до конца, чувство товарищества

2.4.2. Дети 6-7 лет

Месяц	Тема занятий	Задачи занятий
Октябрь	«Волшебные пузыри»	Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены.
	«Вода мой лучший друг»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка» на груди, спине; разучивать прыжки в воду; способствовать привитию личной гигиены.

	«Моторная лодка»»	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук, ног (в полной координации); способствовать привитию личной гигиены. совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук, ног (в полной координации); способствовать привитию личной гигиены.
	«Моторная лодка»	Формировать навыки прыжков в воду; совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук, ног (в полной координации); способствовать привитию личной гигиены.
	«Моторная лодка»» Диагностическое	Проверить навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук и ног; развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены.
	«Моряки плывут»	Закрепить навыки прыжков в воду; формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.

Ноябрь	«Найди клад»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки прыжков в воду; совершенствовать скольжения кроль на груди, спине в полной координации; способствовать гармоничному развитию тела.
	«Винт»	Формировать технику скольжения кроль на груди, спине с работой ног; разучить скольжения кроль на груди с дыханием (то же спина); совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки прыжков в воду и открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.
	«Дельфинчики»	Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с плавательной доской и с работой ног (с дыханием); способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.

Декабрь	«Водолазы»	Совершенствовать навыки прыжков в воду с задерживанием дыхания и открыванием глаз под водой; закрепить навыки скольжения на груди, спине с работой ног (с дыханием); способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
	«Ловкие пингвины»	Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с работой ног (дыхание); способствовать гармоничному развитию тела.
	«Моряки плывут» Диагностическое	Проверить умения выполнять скольжения на груди, спине, в воду, прыжки в воду; способствовать гармоничному развитию тела.
	Тренировка	Совершенствовать технику вдохов и выходов в воду и на задержку дыхания; разучивать скольжения на груди, спине с работой ног с плавательной доской (дыхание); способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.

Январь	«Мы любим плавать»	Совершенствовать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; разучивать скольжения на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.
	«Морские котики»	Развивать координационные возможности в воде: гребковые движения рук при плавании кролем на груди; разучивание скольжения на груди с одновременным вдохом и работой ног с доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.
	«Моторная лодка»	Совершенствовать технику скольжения кроль на груди, спине с одновременной работой рук, ног (дыхание); формировать навыки прыжков в воду; воспитывать волевые качества.

Февраль	«Винт»	Формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; разучивать скольжение на груди с выполнением выдохов в воду с плавательной доской; воспитывать волевые качества.
	«Догони игрушку»	Совершенствовать технику кроль на груди с плавательной доской; формировать навыки техники кроль на груди с работой рук и ног (в полной координации движений без дыхания); воспитывать волевые качества.
	«Винт» Диагностическое	Проверить навыки скольжения кроль на груди, спине с работой ног с доской (дыхание); воспитывать волевые качества.

Март	Тренировка	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.
	«Мы любим плавать»	Формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию.
	«Моряки плывут»	Формировать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); разучивать скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям по плаванию.
	«Моряки плывут»	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации, с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию.
	Тренировка	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.

	«Мы любим плавать»	Формировать навыки скольжения на груди, спине
--	--------------------	---

Апрель	плавать»	с работой ног; совершенствовать плавания (в полной координации без дыхания) с работой рук, ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	«Моряки плывут»	Формировать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); разучивать навыки скольжения кролем на спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	«Моряки плывут» Диагностическое	Проверить навыки скольжения кроля на груди и спине с работой ног, выдохов воду; прыжки в воду; способствовать гармоничному развитию тела.
Май	Тренировка	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног координации), (с доской); способствовать гармоничному развитию тела.
	«Мы пловцы»	Формировать навыки скольжения кроля на груди, спине с работой ног; совершенствовать навыки скольжения кроля на груди с выполнением выдоха и вдоха с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.
	«Ловкие пингвины»	Совершенствовать навыки техники плавания кроль на груди (в полной координации, гребковые движения руками, дыхание); совершенствовать скольжения кроль на спине с работой ног, рук; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.

	Игры на воде	Совершенствовать навыки различных видов плавательных движений в играх и эстафетах; развить координационные способности на воде; воспитать умения доводить начатое дело до конца, чувство товарищества.
--	--------------	--

2.5. План график занятий

Месяц	Неделя	Упражнение в ходьбе	Упражнение в беге	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Дыхание в воде	Погружение под воду	Умение лежать на воде	Плавание	Прыжки в воде, в воду	Игры в воде
Октябрь	1	+				+			+	+	+
	2	+				+			+	+	+
	3	+				+			+	+	+
	4	+				+			+	+	+
Ноябрь	1	+	+			+	+		+		+
	2	+	+			+	+		+		+
	3	+	+			+	+		+		+
	4	+	+			+	+		+		+
Декабрь	1	+	+	+		+			+	+	+
	2	+	+	+		+			+	+	+
	3	+	+	+		+			+	+	+
	4	+	+	+		+			+	+	+
Январь	2				+	+	+		+		+
	3				+	+	+		+		+
	4				+	+	+		+		+
Февраль	1			+	+	+		+	+	+	+
	2			+	+	+		+	+	+	+
	3			+	+	+		+	+	+	+
	4			+	+	+		+	+	+	+
Март	1			+	+		+	+	+		+
	2			+	+		+	+	+		+
	3			+	+		+	+	+		+
	4			+	+		+	+	+		+
	1			+	+			+	+	+	+

Апрель	2			+	+			+	+	+	+
	3			+	+			+	+	+	+
	4			+	+			+	+	+	+
Май	1			+	+		+	+	+		+
	2			+	+		+	+	+		+
	3			+	+		+	+	+		+
	4			+	+		+	+	+		+

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности организации режима дня

Место проведения: бассейн в МАДОУ «ДС «Непоседы».

Программа рассчитана на 1 год обучения плаванием детей старшего дошкольного возраста. Количество – 6 человек.

Количество занятий

Название	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Продолжительность занятия
«Золотая рыбка»	2	8	64	30 мин

3.2. Особенности организации предметно- пространственной среды

1. Доска для плавания
2. Шест не тонущий
3. Дуга (пластмасс) для воды
4. Надувные игрушки
5. Круг надувной
6. Мяч пляжный
7. Мячи пластмассовые малого размера
8. Очки для плавания
9. Шапка резиновая
10. Секундомер

11.Свисток

12.Обручи

4. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

4.1 Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной программы

Методические рекомендации:

Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой. На основании результатов диагностики определяются группы готовности и критерии высокий, средний, низкий:

«**Готов**» - высокий уровень - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил одно задание;

«**Условно готов**» - средний уровень - ребенок не выполнил 2-3 норматива;

«**Не готов**» - низкий уровень - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

После диагностики инструктор по плаванию планирует свои занятия, составляет коррекционный план, чтобы усвоение материала проходило результативнее. В конце года проводится заключительная диагностика, где сравниваются результаты на начало учебного года и на конец.

Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативностью, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально-дифференцированный подход.

4.1.1. Дети 5-6 ЛЕТ.

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки:

И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.
-

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

4.1.2. Дети 6-7 лет.

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки.

И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

4.2. Инструментарий к карте обследования детей

Виды деятельности в воде	Задание

Упражнения в ходьбе	<p>Упражнение «Будь внимательным»</p> <p>Цель: выявить умение передвижений в воде шагами</p> <p>Задание: ИП - руки за спиной. по сигналу шагаем на пятках, а не бежим! Упражнение «Рак пятится»</p>
	<p>Цель: выявить навык сохранения баланса при передвижении в воде</p> <p>Задание : по сигналу шагаем спиной вперед ,смотреть через правое плечо</p>
Упражнения в беге	<p>Упражнение «Кто быстрее добежит до флажка»</p> <p>Цель : выявить навык бега в воде на скорость до ориентира</p> <p>Задание : по сигналу побежали до флажка</p>
Прыжки в воде	<p>Упражнение «Кузнечики»</p> <p>Цель: выявить умение продвижения в воде в прыжке на двух ногах</p> <p>Задание: по сигналу прыгаем на двух ногах с продвижением вперед до поплавок</p>
Дыхание в воду	<p>Упражнение «Утки ныряют»</p> <p>Цель : выявить навык погружения и выдоха в воду</p> <p>Задание: -продержаться под водой как можно больше . по сигналу вдох ,погружение с головой ,при задержанном дыхании , выдох с пусканием пузырей в воду</p>
Погружение под воду	<p>Упражнение «Достань предмет»</p> <p>Цель: выявление навыка открывания глаз в воде</p> <p>Задание : по сигналу погружаемся , достаем со дна игрушку</p>
Скольжение на груди	<p>Упражнение «Стрела»</p> <p>Цель : выявить умение проплыть как можно большее расстояние</p> <p>Задание: по сигналу скользим «стрелой»,кто дальше</p>

Скольжение на спине	Упражнение «Торпеда» Цель: выявить умение проплывать на спине как можно большее расстояние Задание: по сигналу скользим «торпедой» как можно дальше
Навык лежания на воде	Упражнение «Звездочка» Цель : выявить навык лежания на воде Задание : по сигналу легли на воду ,сделали «звездочку»

Виды деятельности в воде	Задание
Упражнения в ходьбе	Упражнение «Будь внимательным» - ходьба, с использованием всех видов и изменением направления движения
Упражнения в беге	Упражнение «Кто быстрее добежит до флажка» - бег в воде на скорость до ориентира
Прыжки в воде	Упражнение «Кузнечики» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира
Дыхание в воду	Упражнение «Утки ныряют» - продержаться под водой как можно больше
Погружение под воду	Упражнение «Достань предмет» - погружение в воду, с доставанием предмета со дна бассейна
Скольжение на груди	Упражнение «Стрела» - проплыть как можно большее расстояние
Скольжение на спине	Упражнение «Торпеда» - проплыть как можно большее расстояние
Навык лежания на воде	Упражнение «Звездочка» - продержаться на воде как можно больше

Критерии:

Высокий уровень - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1 задание;

Средний уровень - ребенок не выполнил 2-3 задания;

Низкий уровень - ребенок не выполнил 4 и более заданий.

4.3. Планируемые результаты:

- Сформирован навык плавания.
- Сформирован умения владеть своим телом на воде.
- Развиты двигательные навыки на воде.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М.: Айрис-пресс, 2003.
2. Яшагина Н.В. Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька». Часть 1, Часть 2. г.Набережные Челны, 2009г.
3. К Шакирова Р.Р. Методическое пособие «Обучение дошкольников плаванию», г .Набережные Челны, 2010г.
4. Васильев Б.С. Обучение детей плаванию. – Москва. Физкультура и спорт, 1989.
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – Физкультурная библиотека родителей. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Медяков В.В. Научитесь плавать. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

