

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 133 Г. ЛИПЕЦКА

Принято
на Педагогическом совете
протокол от 30/08 2023 г. № 1

Утверждено
приказом заведующей
Т.В.Быкова
от 30/08 2023 г. № 1



Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной
направленности
«Дельфин»
(возраст 4- 8 лет)
Срок реализации программы: 2 года

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи Программы	5
3. Планируемые результаты освоения Программы	6
4. Учебный план	8
5. Календарный учебный график	8
6. Направления и содержания Программы	8
6.1 Содержание модуля «Морские котики»	9
6.2 Содержание модуля «Дельфины»	15
7. Организационно-педагогические условия реализации Программы	21
8. Оценочные материалы по промежуточной аттестации	22
9. Кадровые условия реализации Программы	23
10. Материально-технические условия реализации Программы	23
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы	24

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфин» спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, расширенного содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста 5-7(8) лет, основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) и разработана в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Постановление правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 133 г. Липецка.

Актуальность:

Для детей дошкольного возраста умение плавать - одно из средств физического воспитания. Огромное значение уделяется укреплению здоровья. Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры, поэтому обучение плаванию было и остаётся актуальной темой. Важно пробудить в маленьком человеке стремление жить в гармонии с окружающим миром, поэтому содержание программы нацелено на развитие в ребенке природных задатков, физического развития, специальных способностей, позволяющих ему реализоваться в различных видах и формах спортивной деятельности. Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» акцентирует внимание

не только на овладение системой дополнительных знаний, но и на воспитательные и нравственные аспекты в работе с воспитанниками.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физического развития, создание основы для разностороннего развития. Обучение плаванию детей дошкольного возраста строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным. Программа «Дельфин» прошла апробацию в детском саду. Предложенная программа является вариативной, то есть при необходимости допускается корректировка содержаний и форм образовательной деятельности, времени для усвоения материала.

Направленность

Представленная программа имеет физкультурно-спортивное значение для индивидуального развития движений. Движение ребенка совершается в водной и наземной среде. Программа позволяет раскрыть способности детей, научить маленьких пловцов пользоваться приобретёнными навыками в различных сочетаниях и в разнообразных упражнениях.

Кружок «Дельфин» в детском саду не входит в общую программу детского сада. Дополнительные занятия с детьми облегчают и ускоряют подготовку к разным видам деятельности, способствуя всестороннему развитию дошкольника. Важнейшую роль в воспитании ребенка играет разностороннее физическое развитие, которое стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Осуществляя принцип последовательности в обучении физической деятельности, программа показывает эффективные пути и методы, создаёт условия для решения большого количества учебно-воспитательных задач.

Новизна и отличительная особенность общеразвивающей программы «Дельфин» состоит в том, что ребёнок, через двигательное развитие в пространстве водной среды, раскрывается и реализовывает свои способности с помощью разнообразных движений и игр с мячом.

Дети дошкольного возраста любят пользоваться метанием и ловлей различных предметов. В бассейне на занятиях применяются мячи большие и маленькие. Бросание мячика вперед, назад, перед собой, за спиной, двумя руками - все эти упражнения довольно сложные в выполнении и поэтому требуют от детей хорошего внимания, глазомера, координации движений. Благоприятное значение для физического развития приобретают занятия детей в воде, ребёнок учится плавать и одновременно учится на занятиях ловить мяч, прокатывать, подбрасывать, отбивать, передавать друг другу. У ребенка формируется устойчивость, координация, задержка дыхания, внимательность, организованность и многие другие качества. Особенностью данной программы является стремление педагога через игровую деятельность сделать как можно более увлекательными и результативными занятия для детей дошкольного возраста.

2. Цель и задачи Программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию с использованием мяча.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; - развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; - развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от

движений в воде.

3. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения модуля «Морские котики» 1 год обучения:

Дошкольник:

- выполняет правила игры в волейбол на воде в командах;
- ловит и передает мяч;
- играет в мяч через сетку;
- подбрасывает мяч руками вверх и ловит внешней стороной кистями рук;
- перекатывает мяч вперёд от себя и к себе, приседает в воду и обводит вокруг себя, перекатывает вокруг ноги, руки (левой, правой);

- выполняет скольжение на груди с мячом и с другими предметами;
- выполняет скольжение на спине;
- выполняет упражнение «Стрелочка» на спине (руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды);
- проплывает по поверхности воды 3-5м;
- плавает с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди -7 метров;
- плавает произвольным способом;
- проплывает 7 метров любым способом при помощи движений рук и ног, дыхание произвольное.

Планируемые результаты освоения модуля «Дельфины» 2 год обучения:

- знать правила безопасности на занятиях плаванием;
- ходить в воде разными способами: вперёд, спиной, боком (левым и правым);
- выполнять прыжки вперёд, назад, боком, с мячом;
- бросать мяч вперед и за спину, броски с поворотом;
- ловить и бросать мяч от бортика, выполнять броски с хлопками;
- выполнять передачу мяча: сверху, от груди, в парах;
- играть в кругу, в линиях, передавать мяч друг другу;
- играть в командах через сетку;
- знать правила игры в волейбол;
- погружать лицо и голову в воду;
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до груди с помощью рук; - бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»); - выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- выполнять выдох с погружением в воду;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до груди;

- лежать на воде в положении вытянувшись на груди и на спине;
- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
- мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
- насухо вытираться при помощи взрослого;
- осторожно ходить по дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом, с поддержкой за поручни, самостоятельно спиной к воде; - не толкаться и не трогать руками товарищей; - слушать и выполнять все указания инструктора.
- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- 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»;
- выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед;
- скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- 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».

4. Учебный план

Наименование курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Форма контроля
--------------------	------------------------------	---------------------------	----------------

Модуль «Морские котики» <i>первый год обучения</i>	2 раза	72 ч.	Промежуточная аттестация Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»
Модуль «Дельфины» <i>второй год обучения</i>	2 раза	72ч.	Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»
итого		144 ч.	

5. Календарный учебный график

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Категория воспитанников: дети от 5 до 7(8) лет.

Время проведения

Модуль «Морские котики»: 2 раза в неделю: понедельник, среда – вторая половина дня.

Модуль «Дельфины»: 2 раза в неделю: понедельник, среда - вторая половина дня.

Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии по каждому модулю в форме, установленной учебным

планом

6. Направления и содержание программы

Программа составлена по возрастным группам и рассчитана на два года. Она охватывает: старшую группу – от 5 до 6 лет, подготовительную к школе группу – от 6 до 7(8) лет.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).

Периодичность занятий – два раза в неделю во вторую половину дня. Длительность занятий: старшая группа - 25 минут; подготовительная к школе группа - 30 минут. Занятия кружка начинаются с октября и заканчиваются в мае.

Структура занятия

Структура занятия по обучению плаванию – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I Вводная часть. Занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: разминка, обливание и упражнения на дыхание.

II Основная часть. Занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

III Заключительная часть. Длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

6.1. Содержание модуля «Морские котики»

1-2 занятие «Ох и Ах в гостях у ребят»

Формировать дыхание в воде, формировать гигиенические навыки, учить самостоятельно раздеваться в определенной последовательности.

3-4 занятие «Будь здоров!»

Формировать знания о пользе занятия плаванием, о значении закаливания для укрепления здоровья человека; продолжать учить детей скольжению на груди с доской; упражнять в доставании предметов со дна; развивать ориентировку в воде. Обучать лежанию на воде; совершенствовать умение лежать на воде; выполнять скольжение на груди; продолжать учить движению ног способом кроль в воде; активизировать внимание детей; способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

5-6 занятие «Стрелочка»

Продолжать учить погружению в воду с головой, выполнению вдоха и выдоха в воду. Учить принимать горизонтальное положение, держась руками за бортик. Учить детей скольжению на груди. Упражнять в ходьбе и беге с гребковыми движениями рук. Продолжать закреплять умение погружаться в воду с задержкой дыхания. Воспитывать настойчивость. Формировать дыхание в воде. Продолжать учить самостоятельно раздеваться в определенной последовательности.

7-8 занятие «Лягушата»

Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании кролем, держась за бортик; учить прыжкам с погружением в воду; учить детей лежать на воде на груди «звездочка»; учить выдоху и вдоху с поворотом головы; отбатывать движения ногами у бортика; продолжать учить скольжению на груди с доской; упражнять в выполнении вдоха и выдоха в воду; воспитывать решительность, настойчивость.

Совершенствовать умение лежать на воде, выполнять скольжение на груди; продолжать учить движению ног способом кроль в воде; активизировать внимание детей; способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

9-10 занятие «Лети, лети, лепесток»

Учить детей выполнять упражнение «звездочка»; закреплять умение погружаться в воду с задержкой дыхания; упражнять в скольжении на груди с доской; воспитывать смелость.

Учить дыханию в воду при скольжении в воде; учить сочетанию движений рук и ног способом «кроль» на груди и спине.

11-12 занятие «Смелые ребята»

Продолжать учить выполнять движения руками как при плавании способом «кроль»; закреплять умение делать полный выдох в воду; упражнять в скольжении на груди; воспитывать желание заниматься.

Совершенствовать умение лежать на воде, выполнять скольжение на груди; продолжать учить движению ног способом «кроль» в воде; активизировать внимание детей; способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

13-14 занятие «Поплавок»

Учить детей нырять с продвижением вперед; продолжать учить правильному выполнению упражнения «поплавок»; упражнять в скольжении на груди; воспитывать решительность.

Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища; продолжать учить движению ног способом «кроль» на груди, на спине; продолжать учить скольжению на спине с поддержкой.

15-16 занятие «Переправа»

Отрабатывать движения ногами как при плавании способом «кроль»; упражнять в нырянии и доставании предметов со дна; развивать выносливость.

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

17-18 занятие «Буксир»

Учить детей нырять с продвижением вперед; закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками; отрабатывать скольжение на груди; воспитывать решительность.

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

19-20 занятие «Насос»

Учить детей скольжению на спине; продолжать учить скольжение на груди с прижатыми к туловищу руками; отрабатывать движения ногами у опоры; воспитывать смелость.

Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища; продолжать учить движению ног способом «кроль» на груди, на спине; продолжить учить скольжению на спине с поддержкой.

21-22 занятие «Кто лучше?»

Совершенствовать умения вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Формировать у детей дыхание в воде; формировать гигиенические навыки; продолжать учить самостоятельно раздеваться в определенной последовательности.

23-24 занятие «Вода кипит»

Совершенствовать умение лежать на воде на груди и на спине; упражнять в скольжении на груди; упражнять в работе ног у бортика; воспитывать упорство, настойчивость.

Совершенствовать умение лежать на воде; продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать учить движению ног способом «кроль» в воде; активизировать внимание детей; способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

25-26 занятие «Веселые пузыри»

Продолжать учить скольжение на спине; закреплять умение скользить на груди; упражнять в погружении с выдохом; воспитывать желание качественно выполнять упражнения.

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

27-28 занятие «Чья пара быстрее»

Учить детей скольжению на груди с работой ног; закреплять умение делать полный выдох в воду; отрабатывать упражнение «Поплавок»; воспитывать организованность

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

29-30 занятие «Белые медведи»

Продолжать учить детей скольжению с работой ног; упражнять в нырянии с продвижением вперед; учить координировать речь с движением; развивать творческое воображение и подражательность; развивать общие речевые

навыки (темп и ритм речи); воспитывать умение соблюдать правило – не нырять навстречу друг другу; воспитывать умение соблюдать правило – не нырять навстречу друг другу.

31-32 занятие «Водолазы»

Закреплять умение выполнять скольжение на груди; упражнять в нырянии в обруч, связанные между собой; отрабатывать движения руками как при плавании способом «кроль» в ходьбе; развивать выносливость.

Продолжать учить детей скольжению на груди с работой ног; упражнять в нырянии и доставании предметов со дна; воспитывать настойчивость.

33-34 занятие «Водолазы»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Закреплять умение выполнять скольжение на спине; совершенствовать навык погружения под воду с задержкой дыхания и с выдохом; упражнять в скольжении на груди; воспитывать смелость; развитие творческого воображения.

35-36 занятие «Тюлени»

Совершенствовать умения вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Совершенствовать умение скользить на груди с различным положением рук; закреплять умение делать полный выдох в воду; отрабатывать движения ногами у бортика; воспитывать смелость.

37-38 занятие «Морской бой»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Отрабатывать движения ногами у бортика; упражнять в скольжении на груди и спине; развивать выносливость; учить координировать речь с движением; развивать творческое воображение.

39-40 занятие «Морское дно»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Продолжать учить скольжение с работой ног; упражнять в выдохах с поворотом головы для вдоха; упражнять в доставании предметов со дна; воспитывать организованность.

41-42 занятие «Салки»

Совершенствовать умения вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.

Совершенствовать скольжение на груди и спине; отрабатывать движения ног у бортика; воспитывать смелость.

43-44 занятие «Плыви»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка», «Поплавок»; совершенствовать умение погружаться под воду с задержкой дыхания; отрабатывать скольжение на груди и спине; развивать выносливость.

45-46 занятие «На буксире» Совершенствовать умение вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.

Отрабатывать скольжение на груди и спине; упражнять в нырянии в обручи; воспитывать настойчивость.

47-48 занятие «Пятнашки»

Продолжать учить детей работе рук, как при плавании способом «кроль» в ходьбе и беге; закреплять умение скользить на груди и спине; воспитывать умение слушать команды.

Совершенствовать умение вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.

49-50 занятие «Хоровод»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием

Закреплять скольжение на груди с работой ног; упражнять в нырянии и доставании предметов со дна; воспитывать решительность.

51-52 занятие «Здоровые ребята»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

53-54 занятие «Водоворот»

Совершенствовать умение лежать на воде; продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать учить движению ног способом «кроль» в воде; активизировать внимание детей; способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

55-56 занятие «Капельки»

Отрабатывать движения ногами у бортика; упражнять в скольжении на груди и спине; развивать выносливость; учить координировать речь с движением; развивать творческое воображение.

57-58 занятие «Крокодил»

Учить выполнять упражнения «Поплавок». Учить задерживать дыхание на счет до 5. Отрабатывать скольжение на груди и спине, воспитывать смелость. Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища.

59-60 занятие «Белые медведи»

Упражнять в скольжении на груди и на спине; отрабатывать движения ногами, техника «кроль» у опоры из положения на груди и спине. Упражнять в погружениях с выдохом, воспитывать настойчивость. учить дыханию в воду при скольжении в воде. Обучать сочетанию движений рук и ног способом «кроль» на груди и спине.

61-62 занятие «Водолазы»

Учить делать серию вдохов и выдохов в воду с погружением, упражнять в скольжении на груди и спине, отрабатывать гребковые движения руками, развивать выносливость. совершенствовать умение лежать на воде. Продолжать учить выполнять скольжение на груди, продолжать учить движению ног способом «кроль» в воде, активизировать внимание детей. Способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

63-64 занятие «Караси и карпы»

Учить выполнять упражнение «Звездочка»; закреплять умение при нырянии открывать глаза в воде; совершенствовать умение скользить на груди и спине; воспитывать умение свободно ориентироваться в воде. Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища. Продолжать учить движению ног способом кроль на груди, на спине, продолжить учить скольжению на спине с поддержкой.

65-66 занятие «Тюлени»

Совершенствовать умения вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Совершенствовать умение скользить на груди с различным положением рук; закреплять умение делать полный выдох в воду; отрабатывать движения ногами у бортика; воспитывать смелость.

67-68 занятие «Морской бой»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Отрабатывать движения ногами у бортика; упражнять в скольжении на груди и спине; развивать выносливость; учить координировать речь с движением; развивать творческое воображение.

69-70 занятие «Морское дно»

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

Продолжать учить скольжение с работой ног; упражнять в выдохах с поворотом головы для вдоха; упражнять в доставании предметов со дна; воспитывать организованность.

71-72 занятие «Чья пара быстрее»

Учить детей скольжению на груди с работой ног; закреплять умение делать полный выдох в воду; отрабатывать упражнение «Поплавок»; воспитывать организованность

Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук; формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

6.2. Содержание модуля «Дельфины»

1-2 занятие «Крокодил»

Учить выполнять упражнения «Поплавок». Учить задерживать дыхание на счет до 5. Отрабатывать скольжение на груди и спине, воспитывать смелость. Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища.

3-4 занятие «Белые медведи»

Упражнять в скольжении на груди и на спине; отрабатывать движения ногами, техника «кроль» у опоры из положения на груди и спине. Упражнять в погружениях с выдохом, воспитывать настойчивость. учить дыханию в воду при скольжении в воде. Обучать сочетанию движений рук и ног способом «кроль» на груди и спине.

5-6 занятие «Водолазы»

Учить делать серию вдохов и выдохов в воду с погружением, упражнять в скольжении на груди и спине, отрабатывать гребковые движения руками, развивать выносливость. совершенствовать умение лежать на воде. Продолжать учить выполнять скольжение на груди, продолжать учить движению ног способом «кроль» в воде, активизировать внимание детей. Способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

7-8 занятие «Караси и карпы»

Учить выполнять упражнение «Звездочка»; закреплять умение при нырянии открывать глаза в воде; совершенствовать умение скользить на груди и спине; воспитывать умение свободно ориентироваться в воде. Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой

товарища. Продолжать учить движению ног способом кроль на груди, на спине, продолжить учить скольжению на спине с поддержкой

9-10 занятие «Пятнашки»

Продолжать учить детей скольжению на груди и спине с работой ног, упражнять в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, воспитывать выносливость. Совершенствовать умение лежать на воде, выполнять скольжение на груди, продолжать учить движению ног способом кроль в воде; активизировать внимание детей, способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

11-12 занятие «У кого больше пузырей»

Совершенствовать движений ногами, техника «кроль», отрабатывать продолжительный выдох в воду, упражнять в скольжении, воспитывать умение слушать преподавателя. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием

13-14 занятие «Удочка»

Отрабатывать скольжение с работой ног, учить выполнять упражнение «винт», упражнять в нырянии; воспитывать смелость. формирование дыхания в воде. Формировать гигиенические навыки, самостоятельно раздеваться в определенной последовательности.

15-16 занятие «Мы веселые ребята»

Продолжать учить гребковым движениям рук, упражнять в скольжении, упражнять в погружении с выдохом, с задержкой дыхания, воспитывать уверенность. Научить дыханию в воду при скольжении в воде. Обучение сочетанию движений рук и ног способом кроль на груди и спине.

17-18 занятие «Кто быстрее»

Продолжать учить работе ног с дыханием у опоры, упражнять в скольжении на груди и спине, упражнять в выполнении различных заданий при нырянии; воспитывать выносливость. Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища, продолжать учить движению ног способом кроль на груди, на спине, продолжить учить скольжению на спине с поддержкой.

19-20 занятие «Рыбаки и рыбки»

Учить детей выполнять гребковые движения руками при скольжении. упражнять в свободном вращении в воде. учить выполнять правило: не толкать товарища в воде. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

21-22 занятие «Караси и щука»

Учить детей скольжению с работой ног в сочетании с дыханием; упражнять в нырянии с продвижением вперед; воспитывать умение играть самостоятельно. Научить дыханию в воду при скольжении в воде. Обучение сочетанию движений рук и ног способом кроль на груди и спине

23-24 занятие «Буксир»

Научить дыханию в воду при скольжении в воде.

Обучение сочетанию движений рук и ног способом кроль на груди и спине. Совершенствовать умение лежать на воде, выполнять скольжение на груди, продолжать учить движению ног способом кроль в воде. Активизировать внимание детей, способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

25-26 занятие «Зеркальце»

Упражнять детей в выполнении упражнения «Звездочка» и «Поплавок», тренировать в скольжении с дыханием; воспитывать выносливость. обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища. Продолжать учить движению ног способом кроль на груди, на спине, продолжить учить скольжению на спине с поддержкой. 27-28 занятие «Фонтан»

Продолжать учить гребковым движениям рук при скольжении, свободно переворачиваться в воде, упражнять в нырянии, скольжении, воспитывать настойчивость. Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде

29-30 занятие «Пятнашки»

Упражнять в скольжении на груди и спине, закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Воспитывать выносливость. Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде.

31-32 занятие «Гонки мяча»

Отрабатывать движения ног у бортика, как при плавании способом «кроль», продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении на груди, спине с работой ног. Воспитывать ловкость. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

33-34 занятие «Я плыву»

Учить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди, упражнять в погружении с выдохом, задержкой дыхания, упражнять в скольжении, развивать силу, выносливость. Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде.

35-36 занятие «Салки»

Тренировать в скольжении на груди, спине, отрабатывать гребковые движения рук. Закреплять умение свободно перемещаться в воде, воспитывать активность в игре.

37-38 занятие «Звездочка»

Учить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на спине, упражнять в дыхании с поворотом головы, закреплять правила поведения в воде. Совершенствовать умение лежать на воде, выполнять скольжение на груди, продолжать учить движению ног способом кроль в воде, активизировать внимание детей, способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

39-40 занятие «Мяч в воздухе»

Отрабатывать скольжение с работой ног на груди, спине. Упражнять в нырянии, доставании предметов со дна, воспитывать настойчивость. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

41-42 занятие «Тюлени»

Учить детей плаванию способом «кроль» на груди, отрабатывать скольжение с дыханием. Закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать желание научиться плавать. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

43-44 занятие «Надеть бусы»

Учить детей плаванию кроль в полной координации на спине, ритмично дыша. Упражнять в нырянии и доставании предметов со дна, развивать выносливость. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

45-46 занятие «Передай мяч»

Продолжать учить детей плавать способом «кроль» на груди, отрабатывать движения ногами, техника «кроль». Упражнять ныряние, воспитывать активность в игре. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

47-48 занятие «Перетяжки»

Продолжать учить плавать способом «кроль» на спине, отрабатывать гребковые движения руками. Упражнять в погружении и всплывании; закреплять правила поведения в воде. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

49-50 занятие «Акробаты»

Учить детей выполнять поворот, отрабатывать скольжение с работой ног. Упражнять в нырянии, воспитывать настойчивость. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

51-52 занятие «Циркачи»

Продолжать учить детей плавать способом «кроль» на груди спине в полной координации, отрабатывать гребковые движения руками, упражнять в доставании предметов со дна; воспитывать смелость. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.

53-54 занятие «Мы веселые ребята»

Содействовать развитию координационных способностей, силы рук, брюшного пресса и спины, гибкости. Способствовать воспитанию смелости, решительности, чувства товарищества

55-56 занятие «Дельфины»

Продолжать учить движению ног способом кроль на груди, на спине, продолжить учить скольжению на спине с

поддержкой.

57-58 занятие «Кто быстрее»

Продолжать учить работе ног с дыханием у опоры, упражнять в скольжении на груди и спине, упражнять в выполнении различных заданий при нырянии; воспитывать выносливость. Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища, продолжать учить движению ног способом кроль на груди, спине, продолжать учить скольжению на спине с поддержкой.

59-60 занятие «Акробаты»

Закреплять у детей умение выполнять поворот, отрабатывать скольжение с работой ног. Упражнять в нырянии, воспитывать настойчивость. Совершенствовать движения ног способом «кроль» на груди и спине при скольжении.

61-62 занятие «Перетяжки»

Продолжать учить детей плавать способом «кроль» на спине, отрабатывать гребковые движения руками. Упражнять в погружении и всплывании; закреплять правила поведения в воде. Совершенствовать движения ног способом «кроль» на груди и спине при скольжении.

63-64 занятие «Тюлени»

Продолжать учить детей плаванию способом «кроль» на груди, отрабатывать скольжение с дыханием. Закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать желание научиться плавать. Совершенствовать движения ног способом «кроль» на груди и спине при скольжении.

65-66 занятие «Салки»

Тренировать в скольжении на груди, спине, отрабатывать гребковые движения рук. Закреплять умение свободно перемещаться в воде, воспитывать активность в игре.

67-68 занятие «Звездочка»

Учить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на спине, упражнять в дыхании с поворотом головы, закреплять правила поведения в воде. Совершенствовать умение лежать на воде, выполнять скольжение на

грудь, продолжать учить движению ног способом кроль в воде, активизировать внимание детей, способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

69-70 занятие «Мяч в воздухе»

Отрабатывать скольжение с работой ног на груди, спине. Упражнять в нырянии, доставании предметов со дна, воспитывать настойчивость. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

71-72 занятие «Тюлени»

Учить детей плаванию способом «кроль» на груди, отрабатывать скольжение с дыханием. Закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать желание научиться плавать. Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Формы работы: *с детьми* - игровые занятия вводного и обучающего цикла, практические, тренировочные.

Методы и приёмы обучения:

Словесный метод – беседа, рассказ, описание (используется при ознакомлении детей с техникой новых упражнений и тактикой использования снарядов); объяснение (разъяснение чего-либо, ответ на вопрос «почему?»); сопровождающие объяснения – это комментарии и замечания, которые сопровождают демонстрацию упражнения или его выполнение по ходу действий; разбор (помогает подвести итог проделанной работы); указания, словесная инструкция (подача команд, сигналов).

Наглядный метод - показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картины, рисунки), имитация (подражание животным), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля), музыка и песни.

Тактильно - мышечные приемы. Непосредственная помощь инструктора (страховка, поддержка).

Практический метод - к этому методу относится расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия во время слушания указаний инструктора:

1. Повторение упражнений без изменений и с изменениями.
2. Проведение упражнений в игровой форме.

3. Подвижные игры.

8. Оценочные материалы по промежуточной аттестации

<i>Промежуточная аттестация в форме соревнований «Быстрее, выше, сильнее» по курсу - «Морские котики»</i>
<i>Оборудование:</i> - мячи большие и маленькие; - ласты; - надувные игрушки - 5 штук; - доски и бруски из пенопласта - 5 штук.; - обручи - 5штук; - тонущие предметы: кольца, звёздочки, камушки, шарики; - разделительная дорожка.
Соревнование «Доплыви» (с передачей мяча).
Соревнование «Точно в цель» (с места).
Соревнование «Лягушата» .
Соревнование «Мяч капитану».
<i>Промежуточная аттестация в форме соревнований «Быстрее, выше, сильнее» по курсу - «Дельфины»</i>
<i>Оборудование:</i> -разделительная дорожка; -очки для плавания; - волейбольная сетка; -нарукавники для плавания; -плавательные доски; -поролоновые палки; -нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Соревнование «Точно в цель»
Соревнование «Лягушата»
Соревнование «Огненный мяч»
Соревнование «Кто быстрее»

9. Кадровые условия реализации Программы

Условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическим работником в течении всего времени ее реализации. В разработке и реализации данной Программы участвует инструктор по физической культуре.

Квалификация инструктора по ФК соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 20 августа 2010 года №761и.

Инструктор по ФК имеет высшее профессиональное образование, первую квалификационную категорию, стаж работы – 6 лет.

10. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы осуществляется в помещении (бассейн), соответствующего санитарно-гигиеническим нормам.

Для успешной реализации данной Программы необходимо:

Технические средства обучения	1. Музыкальный центр 2. Компьютер
--------------------------------------	--------------------------------------

Учебно-наглядные пособия	1. Плакаты 2. Схемы 3. Иллюстрации 4. Игрушки 5. Презентации 6. USB-накопители
Инвентарь и оборудование	- плакаты «техника плавания на груди и на спине» - записи музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде, - картотека игр, - картотека стихов и загадок, - мячи большие и маленькие, - ласты, - надувные игрушки - 15 штук, - доски и бруски из пенопласта - 25 штук., - обручи -15штук, - тонущие предметы: кольца, звёздочки, камушки, шарики, - разделительная дорожка, - очки для плавания - волейбольная сетка, - нарукавники для плавания, - плавательные доски, - поролоновые палки, - нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

1. Обучение плавания в детском саду Т.И. Осокина 1991 г.
2. Научите ребёнка плавать Л.Ф.Ефремова 2005 г.
3. Спортивное плавание К.Х.Штихерт 1973 г.
4. Плавание для малышей Г.Левин 1974 г.
5. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников Т.А. Протченко 2003г.
6. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста 2011 г.
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974г.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л. П. Макаренко. - М. :Физкультура и спорт, 1983г.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985г.-80 с.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991г.-158 с.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001г.- № 6, 7.
12. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008г.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005г.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009г. – 64 с. – (Синяя птица).
15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008г.-120 с.
16. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003г.

16. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010г.
17. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003г.
18. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991г.
19. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985г.
20. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988г.
21. Пищикова Н.Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008г.
22. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988г.
23. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998г.
24. Салова Э.Н. Методическая разработка («по программе “Детство”»)
25. И.П. Наumenко. Методическая разработка (рабочая программа по плаванию).