



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад № 90 "ДАНКО" (МАДОУ №90)

603018, Нижний Новгород, ул. Аркадия Гайдара, д.20, тел/факс: (831)294-10-67,

сайт www.mdou90.allargo.ru, e-mail: mdoycentr90@yandex.ru

- ПРИНЯТА на Педагогическом Совете Учреждения Протокол № 4 от 16.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНА приказом
заведующего МАДОУ 90 от
16.08.2018 № 169

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

Составила

Инструктор по физической культуре:

Топанова Анна Сергеевна

Нижний Новгород

2019г

Структура

I. Пояснительная записка	
1.1 Общая цель программы	3
1.2 Основные направления программы	4
1.3 Задачи рабочей программы	4
1.4 Принципы и подходы к формированию программы.	4
1.5 Ожидаемые результаты освоения программы	5
II. Учебный план 3-4 года	
2.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-4 года)	5
III. Календарный учебный график (3-4 года)	
3.1 Календарный план (3-4 года)	7
IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3-4 года)	
4.1 Учебный план (3-4 года)	7
V. Рабочая программа.	
5.1 Особенности физического развития детей 3-4 лет	7
5.2 Методы обучения и формы работы с детьми.	8
5.3 Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач программы	9
VI. Учебный план 4-5 лет	
6.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4-5 лет)	9
VII. Календарный учебный график (4-5 лет)	
7.1 Календарный план (4-5 лет)	11
VIII. Календарный учебный график (4-5 лет)	
8.1 Календарный план (4-5 лет)	11
IX. Рабочая программа	
9.1 Особенности физического развития детей 4-5 лет	12
9.2 Методы обучения и формы работы с детьми	13
9.3 Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач программы	14
X. Учебный план 5-7 лет	
10.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-7л.)	15
XI. Календарный учебный график (5-7 лет)	
11.1 Календарный план (5-7 лет)	17
XII. Учебный план 5-7 лет	
12.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-7л.)	17
XIII. Рабочая программа.	
13.1 Особенности физического развития детей 5-7 лет.	18
13.2 Методы обучения и формы работы с детьми	19
13.3 Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач программы	20
XIV. Оценочный и методический материал	
14.1 Диагностический материал	21
14.2 Диагностическая карта плавательных навыков детей	21
14.3 Материально-техническое оснащение	21
14.4 Программно-методическое оснащение	21

Пояснительная записка

Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели. Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием, купание и игры в воде значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия. Во время плавания в работу вовлекаются все группы мышц, позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

1.1 Общая цель программы

Основной целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем). Программа рассчитана на дошкольников в

возрасте от 3 до 7 лет. Программа реализуется в рамках основной образовательной деятельности МАДОУ. Занятия проводятся по подгруппам из 8-12 человек, 1-2 раза в неделю продолжительностью: Младший дошкольный возраст 20-25 минут; Средний дошкольный возраст 25-30 минут; Старший дошкольный возраст 30-35 минут.

1.2 Основные направления программы

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья ребенка;
- Физическое развитие;
- Обучение плаванию;
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- Взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития ребенка;
- Формирование интереса к занятиям плаванием;
- Закаливание и укрепление детского организма.

1.3 Задачи рабочей программы

По мере освоения программы решаются задачи по формированию:

- Навыков плавания;
- Бережного отношения к своему здоровью;
- Навыков личной гигиены;
- Умения владеть своим телом в непривычной среде.

1.4 Принципы и подходы к формированию программы

Данная программа разработана с учетом основных принципов:

- Последовательности (все задания решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с возрастными физическими особенностями детей).
- Доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала)
- Наглядности (предлагает наличие наглядного материала, игр и пособий).
- Индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников).
- Результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения).

- Интегрированности (предлагает связь с другими образовательными областями: познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие).

1.5 Ожидаемые результаты освоения программы

К концу курса обучения дети будут **ЗНАТЬ**:

- ✓ Правила техники безопасности;
- ✓ Гигиенические навыки;
- ✓ Виды и способы плавания.

УМЕТЬ:

- ✓ Правильно выполнять скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- ✓ Правильно выполнять скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- ✓ Правильно выполнять вдох и выдох в воду;
- ✓ Плавать способом кроль на груди с задержкой дыхания и в сочетании с вдохом и выдохом;
- ✓ Плавать способом кроль на спине в полной координации.

II. Учебный план 3-4 года

2.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-4 года)

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество часов
<i>Октябрь – ознакомительный блок</i>			
1	Вводное занятие. Знакомство с помещениями бассейна.	Теория	1
2	Формирование навыка личной гигиены. Мониторинг плавательных умений детей.	Игровой мониторинг	1
3	Передвижения в воде(шагом, бегом, прыжками , держась за поручень)	Игровое	1
4	Подготовительные упражнения для освоения в воде	Игровое	1
<i>Ноябрь – обучающий блок</i>			
5-6	Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в полу-приседе, на носках, спиной	игровое	2

	вперед, приставными шагами).		
7-8	Погружение в воду до уровня подбородка. Действия с предметами.	игровое	2
Декабрь			
9	Освоение дыхания в воде.	игровое	1
10	Погружения в воду с головой.	игровое	1
11-12	Открывание глаз в воде с рассматриванием предметов	Развлечение	2
Январь			
13-14	Подготовительные упражнения для освоения в воде	игровое	2
Февраль			
15-16	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	2
17	Передвижения в воде	Развлечение	1
18	Погружения в воду с головой. Освоение дыхания. Открывание глаз в воде	игровое	1
Март			
19	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине	игровое	1
20-21	Скольжение на груди, держась за инструктора или плавательную доску	игровое	2
22	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног, держась за руки инструктора или плавательную доску	игровое	1
Апрель - закрепляющий блок			
23-25	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания	Развлечение	3
26	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди с помощью работы ног, держась за плавательную доску	игровое	1
Май – итоговый блок			
27	Передвижения в воде. Погружения в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	игровое	1
28-29	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
30	Правила безопасности на реках и	Развлечение	1

	водоемах. Свободное плавание.		
Всего			30

III. Календарный учебный график (3-4 года)

3.1 Календарный план (3-4 года)

Месяц	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Количество занятий	4	4	4	2	4	4	4	4

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3-4 года)

4.1 Учебный план (3-4 года)

Виды занятий	Количество занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Предполагаемое количество детей в группе
Игровые	26	1	4	8 - 10
Занятия-развлечения	4			
Время	15 мин			
Всего	30 занятий			

V. Рабочая программа

5.1 Особенности физического развития детей 3-4 лет

Физическое развитие детей этого возраста протекает в довольно замедленном темпе, по сравнению с первыми двумя годами жизни. Вес ребенка 3-х лет составляет около 13-16 кг у мальчиков и 13-16,5 у девочек. Рост ребенка составляет около 92-99 см у мальчиков и 91-99 см у девочек. В этом возрасте у детей уже отлично развита координация движения, им трудно усидеть на одном месте, они очень подвижны, бегают, прыгают, стараются залезть на высоту и спрыгнуть с нее, не ощущают никакого страха, для них в этом возрасте просто не существует препятствий. Объем черепной коробки составляет почти 80 % от примерного объема черепа взрослого

человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием внешних негативных воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита гораздо больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идет в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока все еще максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребенок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление – 95 на 58. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребенок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью. Поэтому, все это учитывается при построении занятий с детьми 3-4 лет.

5.2 Методы обучения и формы работы с детьми.

Методами успешной реализации программы является:

1. *Наглядный.*
2. *Словесный.*
3. *Практический.*

К ним относятся:

- **показ упражнений.** Упражнения показывает инструктор.
- **средства наглядности.** Использование картинок, фотографий (способствуют развитию у детей умственных способностей);
- **разучивание упражнений.** Упражнения выполняются детьми при помощи тренера;
- **исправление ошибок.** Необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера;
- **подвижные игры и игры на внимание и память.** Благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память;
- **имитация упражнений.** Подражание животным, явлениям природы;
- **индивидуальная страховка и помощь.**

- **межличностные отношения между тренером и занимающимся.** Команды, распоряжения, поощрения, порицания, запреты связанные с техникой безопасности;

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка.

5.3 Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач программы

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому занятия проводятся в игровой форме. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает ребенку возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения. На занятиях дети учатся:

- передвигаться в воде различными способами: бегом, шагом, прыжками, на носках, приставными шагами, спиной вперед;
- Скользить по поверхности воды , держась за инструктора или плавательную доску;
- Погружаться в воду с головой;
- Задерживать дыхание и выполнять выдох в воду;
- Открывать глаза в воде и рассматривать предметы;
- Всплывать и лежать на поверхности воды

Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, с правилами поведения и техникой безопасности на воде. Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала и игры большой и малой активности.

VI. Учебный план 4-5 лет

6.1. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4-5 лет)

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество часов
<i>Октябрь – ознакомительный блок.</i>			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения на суше.	традиционное	1
2	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	игровое	1
3	Передвижения в воде.	традиционное	1
4	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	игровое	1
<i>Ноябрь – обучающий блок</i>			
5	Подготовительные упражнения для освоения в воде	традиционное	1
6	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	развлечение	1
7-8	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине	игровое	2
<i>Декабрь</i>			
9-11	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде	традиционное	3
12	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания	игровое	1
<i>Январь</i>			
13-14	Техника работы ног. Скольжение на груди. Открывание глаз в воде	традиционное	2
<i>Февраль</i>			
15-16	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на спине.	традиционное	2
17-18	Техника работы ног. Скольжение на груди	традиционное	2
<i>Март</i>			
19-21	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
22	Освоение дыхания в воде.	развлечение	1

	Передвижения в воде.		
<i>Апрель - закрепляющий блок</i>			
23-25	Техника работы ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди и спине.	традиционное	3
26	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде	развлечение	1
<i>Май – итоговый блок</i>			
27-28	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Техника работы ног	традиционное	2
29	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	1
30	Техника безопасности на реках и водоемах. Свободное плавание	Занятие-развлечение	1
Всего			30

VII. Календарный учебный график (4-5 лет)

7.1 Календарный план (4-5 лет)

Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Кол-во Занятий	4	4	4	2	4	4	4	4

VIII. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4-5 лет)

8.1 Учебный план (4-5 лет)

Виды занятий	Количество во занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Предполагаемое количество детей в группе
Игровые	6	1	4	10
Традиционное	20			

Занятия-развлечения	4			
Время	20 мин			
Всего	30 занятий			

IX. Рабочая программа

9.1 Особенности физического развития детей 4-5 лет

Это время характеризуется определенными особенностями в росте и физическом развитии ребенка. В возрасте 4-5 лет рост ребенка замедляется и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4 годам составляет примерно 1-1,5 кг, а к 5 годам – до 2 кг в год. От правильного развития костно-мышечной системы ребенка зависит его способность к передвижению. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно избегать чрезмерных физических нагрузок. Необходимо внимательно следить за тем, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель. Координация движений в 4 года уже достаточна, но мышцы ребенка еще не достаточно развиты для длительных физических упражнений. Формирование легочной системы в 4-5 лет продолжается. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках и плавании вентиляция легких усиливается. Это способствует тренировке и развитию органов дыхания; вследствие чего у ребенка реже возникают простудные заболевания. Сердечнососудистая система развита в соответствии с потребностями растущего организма. Сосуды ребенка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений, в том числе и плавания. Артериальное давление у детей 4-5 лет составляет примерно 95/59 мм рт. столба. Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5 годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается работоспособность сердечной мышцы. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для этого возраста

совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В 4 года поведение ребенка характеризуется внушаемостью. К пяти годам ребенок уже может анализировать свои действия и делать умозаключения. К пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила игры и правила поведения, им мало объяснить, что можно что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочнялись постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале. Развитие личности. Дети 4-5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания, которое ребенок задумал сделать сам. Все выше перечисленное учитывается при построении и проведении занятия.

9.2 Методы обучения и формы работы с детьми

Методами успешной реализации программы является:

1. *Наглядный.*
2. *Словесный.*
3. *Практический.*

К ним относятся:

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);
- **средства наглядности.** Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей);
- **разучивание упражнений.** Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;

- **исправление ошибок** (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);
- **подвижные игры и игры на внимание и память** (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);
- **имитация упражнений** (подражание животным, явлениям природы);
- **оценка (самооценка) двигательных действий**;
- **индивидуальная страховка и помощь** (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);
- **межличностные отношения между тренером и занимающимся** (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);
- **круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ** (повышают моторную плотность занятий);
- **соревновательный эффект** (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);
- **контрольные задания** (обеспечивает выполнение поставленных целей).

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка.

9.3 Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач программы

Занятия носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач. На занятиях детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенного. Во время занятия широко используются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей в области плавания. Игровая оболочка занятий привлекает детей, вызывает у них интерес активность, помогает преодолеть различные затруднения, повышает их самостоятельность.

Таким образом, поставленная учебная задача в игровой форме становится для детей более близкой и понятной, а результат эффективнее. Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения. Занятия- тренировки чередуются с

развлечениями и игровыми. В каждом занятии включены подготовительные подводные упражнения на суше и упражнения на дыхание, направленные на развитие координации движений, освоение техники плавания, на освоение дыхания в воде, профилактику нарушений осанки и плоскостопия. На занятиях дети учатся скользить по поверхности воды на груди и спине, всплывать и лежать на поверхности воды, открывать глаза в воде, погружаясь под воду, свободно передвигаться в воде различными способами, осваивают технику работы ног, как в способе кроль. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, правилах поведения и техники безопасности на воде. Особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Дети учатся делать глубокий вдох и долгий выдох.

Занятия по плаванию выглядят так:

1. Подготовительная часть (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду);

2. Основная часть (упражнения в воде на всплытие и лежание; дыхательные упражнения; передвижения в воде; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок);

3. Заключительная часть (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов).

Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

X. Учебный план 5-7 лет

10.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-7л.)

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество часов
<i>Октябрь – ознакомительный блок.</i>			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения на суше.	традиционное	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	Игровой мониторинг	2
4	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде. Подготовительные упражнения для освоения в воде	игровое	1

<i>Ноябрь – обучающий блок</i>			
5-6	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде. Подготовительные упражнения для освоения в воде.	традиционное	2
7-8	Погружения в воду. Открывание глаз в воде	игровое	2
<i>Декабрь</i>			
9-10	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине	Игровое	2
11-12	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	традиционное	2
<i>Январь</i>			
13	Скольжение на груди. Освоение дыхания. Техника работы рук	традиционное	1
14	Скольжение на спине	традиционное	1
<i>Февраль</i>			
15	Скольжение на груди и спине. Освоение дыхания	Игровое	1
16-18	Обучение плаванию способом кроль на груди. Техника работы рук.	традиционное	3
<i>Март</i>			
19-20	Обучение плаванию способом кроль на груди. Освоение дыхания. Открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на поверхности воды	традиционное	2
21-22	Обучение плаванию способом кроль на спине. Техника работы ног.	традиционное	2
<i>Апрель - закрепляющий блок</i>			
23	Техника работы рук и ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания	традиционное	1
24-25	Плавание кролем на груди и спине	традиционное	2
26	Плавание кролем на груди и спине	Игровое	1

Май – итоговый блок			
27-28	Мониторинг знаний, умений, навыков.	Игровой мониторинг	2
29	Плавание кролем на груди и спине. развлечение 1 Всплывание и лежание на поверхности воды.	Развлечение	1
30	Техника безопасности на реках и водоемах. Свободное плавание.	Развлечение	1
Всего			30

XI. Календарный учебный график (5-7 лет)

11.1 Календарный план (5-7 лет)

Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Кол-во Занятий	4	4	4	2	4	4	4	4

XII. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (5-7 лет)

12.1 Учебный план (5-7 лет)

Виды занятий	Количество во занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Предполагаемое количество детей в группе
Игровые	11	1	4	12
Традиционное	17			
Занятия-развлечения	2			
Время	25-30 мин			
Всего	30 занятий			

XIII. Рабочая программа

13.1 Особенности физического развития детей 5-7 лет.

Возрастной период 5 до 7 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физической культурой, в особенности плаванием, которые дают соответствующую нагрузку. Развивается сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 150-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки во время плавания оказывают тонизирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие. Дети этого возраста очень активны, они довольно таки умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому важно быть очень внимательным и не допускать перегрузки. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ловким, ритмичным и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для

совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Все выше перечисленное учитывается при построении и проведении занятия.

13.2 Методы обучения и формы работы с детьми

Методами успешной реализации программы является:

1. *Наглядный.*
2. *Словесный.*
3. *Практический.*

К ним относятся:

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);
- **средства наглядности.** Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей);
- **разучивание упражнений.** Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;
- **исправление ошибок** (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);
- **подвижные игры и игры на внимание и память** (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);
- **имитация упражнений** (подражание животным, явлениям природы);
- **оценка (самооценка) двигательных действий;**
- **индивидуальная страховка и помощь** (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);
- **межличностные отношения между тренером и занимающимся** (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);

- **круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ** (повышают моторную плотность занятий);
- **соревновательный эффект** (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);
- **контрольные задания** (обеспечивает выполнение поставленных целей).

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка.

13.3 Особенности построения образовательного процесса по достижению целей и задач программы

Занятия носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач. На занятиях детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенного. Во время занятия широко используются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей в области плавания. Игровая оболочка занятий привлекает детей, вызывает у них интерес и активность, помогает преодолеть различные затруднения, повышает их самостоятельность. Таким образом, поставленная учебная задача в игровой форме становится для детей более близкой и понятной, а результат эффективнее. Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения. Занятия- тренировки чередуются с развлечениями и игровыми. В каждой занятии включены подготовительные подводящие упражнения на суше и упражнения на дыхание, направленные на развитие координации движений, освоение техники плавания, на освоение дыхания в воде, профилактику нарушений осанки и плоскостопия. На занятиях дети учатся скользить по поверхности воды на груди и спине, согласованно выполнять движения руками и ногами, как в способе кроль, всплывать и лежать на поверхности воды. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, правилах поведения и техники безопасности на воде.

Особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Дети учатся делать глубокий вдох и долгий выдох. Так же дети учатся задерживать дыхание на максимально возможное время. Занятия по плаванию выглядят так:

1. Подготовительная часть (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

2. Основная часть (упражнения в воде на всплытие и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок);

3. Заключительная часть (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов).

Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

XIV. Оценочный и методический материал

14.1 Диагностический материал

(см. приложение 1)

14.2 Диагностическая карта плавательных навыков детей

(см. приложение 2)

14.3 Материально-техническое оснащение.

(см.приложение 3)

14.4 Программно – методическое обеспечение.

Литература:

1. Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» СПб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
2. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» (программа и методические рекомендации) М.: Мозаика- Синтез, 2009- 96 с.
3. И.В. Сидорова «Как научить ребенка плавать» практическое пособие.
4. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.

Передвижения в воде

Методика оценки: Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

Оценка уровней:

- Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.
- Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.

Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна

Методика оценки: Опираясь о дно руками, голова над водой, лечь животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперед, назад.

Оценка уровней:

- Справился - уверенно передвигается вперед, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.
- Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

Погружение в воду с головой, задерживая дыхание.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, выполнить выдох (2-3 раза)

Оценка уровней:

Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, выполняет выдох (2-3 раза)

Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, после погружения встает, не выполнив выдох в воду.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать.

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.

- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем

Методика оценки: Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегаёт за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

Оценка уровней:

- Справился – уверенно бегаёт в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегаёт за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.
- Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководье, не бегаёт за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

Передвижения в воде

Методика оценки: Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

Оценка уровней:

- Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.
- Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.

Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна

Методика оценки: Опираясь о дно руками, голова над водой, лезть животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперед, назад.

Оценка уровней:

- Справился - уверенно передвигается вперед, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.
- Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

Вдох и выдох в воду

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть (3-4 раза).

Оценка уровней:

- Справился – активное пускание пузырей.
- Не справился- редкие воздушные пузыри, нет воздушных пузырей.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать (4- 6 раз)

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем

Методика оценки: Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегаёт за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

Оценка уровней:

- Справился – уверенно бегаёт в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегаёт за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.
- Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководье, не бегаёт за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

Скольжение на груди

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. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Не справился– подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхности воды.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть (5-6раз).

- Справился – активное пускание пузырей.

- Не справился - редкие воздушные пузыри, нет воздушных пузырей.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна

Методика оценки: И.п.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать (5-браз).

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Движение ног кролем

Методика оценки: И.п.: лежа на воде, руками держаться за перекладину, руки прямо. Сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнять попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

- Справился: на поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду.
- Не справился – на поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги, на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скользить на спине с опорой о плавательную доску

Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова на плавательной доске, не выполняет движений ногами, не опускает туловище.
- Не справился: слабо отталкивается от бортика, сгибает туловище, двигает ногами.

Скольжение на груди и на спине

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.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Не справился – подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

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.

Оценка уровней:

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Скользить на спине с опорой о плавательную доску

Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова на плавательной доске, не выполняет движений ногами, не опускает туловище.
- Не справился: слабо отталкивается от бортика, сгибает туловище, двигает ногами.

Скольжение на груди и на спине

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.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Не справился – подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

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.

Оценка уровней:

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

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине

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.

Оценка уровней:

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

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

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.

Оценка уровней:

- Справился - 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)
- Не справился - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный, гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Диагностическая карта плавательных навыков детей 2-й младшей группы

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Передвигаться в воде				Погружаться в воду				Скользить на груди, опираясь руками одно		Действовать с предметами						Итого	
			бегом		прыжками		с выдохом		доставать игрушку со дна				С игрушкой		С мячом		С обручем			
			н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Н – не справился, С - справился

Диагностическая карта плавательных навыков детей средней группы

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Передвигаться в воде				Погружаться в воду				Скользить на груди, опираясь руками одно		Действовать с предметами						Скользить на груди без опоры		Итого	
			бегом		прыжками		с выдохом		Доставать игрушку со дна				С игрушкой		С мячом		С обручем					
			н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						

Н.- не справился С.- справился

Диагностическая карта плавательных навыков детей старшей группы

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Погружаться в воду				Движение ног кролем	Скользить на груди без опоры		Скользить на спине с опорой о плавательную доску		Скользить на спине без опоры		Скользить на груди, работая ногами способом кроль		Скользить на спине, работая ногами способом кроль		Итого		
			с выдохом		доставать предметы со дна															
			н.г	к.г	н.г	к.г														н.г
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				

Н.- не справился С.- справился

Диагностическая карта плавательных навыков детей подготовительной группы

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Скользить на спине с опорой о плавательную доску		Скользить на груди, работая ногами способом кроль		Скользить на спине, работая ногами способом кроль		Плывать на груди, работая руками способом кроль		Плывать на спине, работая руками способом кроль		Плывать в полной координации на груди		Плывать в полной координации на спине		Итого	
			н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		

Н.- не справился С.- справился

Материально-техническое оснащение

Доски для плавания

Круги надувные

Нарукавники

Надувные мячи

Кольцеброс

Обручи

Дорожка разделительная

Палки для аквааэробики

