

РАССМОТРЕНА:  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №40-ЦРР»  
г.Тобольска  
Протокол от 03.09.2018 № 2

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом  
МАДОУ "Детский сад №40-ЦРР"  
г. Тобольска  
от 03.09.2018 № 96

**Дополнительная**  
**общеразвивающая программа**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**«Плавание»**  
(для детей 5-6 лет)

**Автор программы:**  
Лазарева А.В.,  
инструктор  
по физической культуре

г. Тобольск,  
2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Целевой раздел**

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Возрастные особенности детей 5-6 лет
- 1.3.Цель и задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **2.Содержательный раздел**

- 2.1.Учебно-тематический план
- 2.2.Календарный план
- 2.3. Структура занятия
- 2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год
- 2.5.Методические рекомендации
- 2.6.Оценочные мероприятия

### **3.Организационный раздел**

- 3.1.Форма и режим занятий
- 3.2. Сведения о педагогах
- 3.3. Материально-техническое обеспечение

### **Список литературы**

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Плавание» составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна

из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 5-6 лет.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

## **1.2.Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое

утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

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

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. У ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### **1.3. 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.

**Задачи:**

**Оздоровительные-** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные** – ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные** – направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности.

Программа представлена разделами *«Плавание»* и *«Здоровье»*. Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела *«Плавание»* построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел *«Здоровье»* включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

#### ***Раздел «Плавание»***

##### **Задачи:**

- 1.Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
- 2.Учить согласовывать движения ног с дыханием.
- 3.Изучать движения рук способами кроль на груди, спине.
- 4.Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.

#### ***Раздел «Здоровье»***

##### **Задачи:**

- 1.Способствовать закаливанию организма.
- 2.Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- 3.Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
- 4.Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
- 5.Формировать гигиенические навыки:
  - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
  - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности.

Актуальность разработки программы предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков,

коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### **1.4. Планируемые результаты**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Техника безопасности</b>	<b>2</b>
2	Правила поведения в бассейне	
3	<b>Теория</b>	<b>3</b>
4	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	
5	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта	
6	<b>Практика</b>	<b>86</b>
7	ОРУ	
8	Специальные упражнения	
9	Различные способы передвижения	
10	Упражнения на дыхание в воде	
11	Подготовительные упражнения по освоению с водой	
12	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук	
13	Плавание кролем на спине	
14	Плавание кролем в полной координации	
15	Плавание кролем на груди и спине	
16	Развитие физических качеств	

17	Игры, эстафеты	
18	Индивидуальная работа	
	<b>Контрольно –проверочные занятия</b>	
19	Диагностика «Будь сильным, ловким»	2
20	Показательные занятия	1
	<b>Итого</b>	<b>94</b>

## 2.2.Календарный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	6
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8
Июнь	2	8
Июль	2	8
Август	2	8
<b>Итого</b>		<b>94</b>

## 2.3.Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
<b>Подготовительная часть</b>	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	4-5
<b>Основная часть</b>	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет	15-20
<b>Заключительная часть</b>	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	4-5
<b>Итого</b>		25-30



## 2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год

№ п/п недели	Название занятий	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
1.	Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на спине. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду.	1
	Учить детей ходить, бегать по бассейну, загибая руками воду: вперед лицом, вперед спиной. Продолжать закреплять погружение в воду с доставанием со дна бассейна предметов.	1
2.	Обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску. Продолжать учить ходить в положении полуприседа с наклоном туловища вперед и работой руками, как при плавании способом «кроль».	1
	Учить детей отрывать ноги от дна бассейна. Закреплять умение погружаться в воду с задержкой дыхания.	1
3.	Обучать детей погружаться в воду, обхватив ноги руками, и всплывать. Продолжать обучать ходьбе по бассейну с вытянутыми руками и погружению в воду лицом.	1
	Обучать детей погружаться, обхватив ноги руками, и всплывать. Продолжать обучать ходьбе по бассейну с вытянутыми руками и погружению в воду лица.	1
4.	Продолжать обучать скольжению по воде, вытянув ноги. Закреплять ходьбу по бассейну, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании «кроль» на груди.	1
	Обучать детей скольжению без доски. Продолжать обучать правильному выполнению упражнения «Поплавок»	1
<b>Октябрь</b>		
1	Обучать детей погружаться под воду и делать выдох под водой. Продолжать обучать скольжению с доской, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.	1
	Обучать детей умению ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. Продолжать обучать скольжению без помощи доски.	1
2	Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх. Закреплять умение скользить 2-3 метра без	1

	помощи доски.	
	Продолжать учить детей выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «кроль». Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнении «Стрела».	1
3	Учить нырять правильно, делая вдох и выдох с поворотом головы, упражнять в работе прямыми ногами. Учить доставать предметы со дна.	1
	Учить вытягивать тело на мелкой воде. Продолжать обучать скольжению с помощью резиновых мячей.	1
4	Учить детей выполнять упражнение «Поплавок», продолжать отрабатывать движения ногами, упражнять в скольжении и нырнии.	1
	Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки вдоль туловища. Продолжать обучать правильно работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».	1
<b>Ноябрь</b>		
1	Закреплять умение скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.	1
	Учить детей погружаться под воду головой вниз с продвижением вперед. Закреплять умение скользить на груди.	1
2	Учить нырять с продвижением вперед под водой. Продолжать закреплять умение погружаться под воду, доставая дно руками.	1
	Учить скользить на спине, продолжать учить скользить на груди с прижатыми к туловищу руками.	1
3	Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать. Продолжать обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и спине.	1
	Обучать детей правильной работе рук, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине. Закреплять умение скользить на груди.	1
4	Учить детей согласованной работе рук и дыханию, как при плавании «кроль» на груди. Закреплять умение скользить по поверхности воды с разными положениями рук.	1
	Обучать детей скольжению на спине. Продолжать обучать согласованной работе рук и дыханию.	1
<b>Декабрь</b>		
1	Продолжать обучать скольжению на спине, груди.	1

	Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом «кроль».	
	Закреплять умение скользить на груди и на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.	1
2	Совершенствовать умение скользить на груди с различными положениями рук. Закреплять умение делать выдох в воду, как при плавании способом «кроль».	1
	Обучать детей скользить по поверхности воды с вращением. Закреплять умение скользить на груди с помощью доски, опуская лицо в воду и работая ногами.	1
3	Продолжать обучать скольжению на груди и на спине. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом.	1
	Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук; лицо опущено в воду. Закреплять умение скользить на груди и на спине.	1
4	Закреплять умение скользить на доске, работая ногами. Продолжать закреплять навык погружения под воду.	1
	Закреплять умение скользить на груди, на спине. Продолжать закреплять навык ходьбы по бассейну лицом и спиной вперед, работая при этом руками.	1
	<b>Январь</b>	
2	Продолжать обучать скользить по поверхности воды с вращением тела, совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине.	2
3	Совершенствовать умение скользить с доской в руках, держа лицо на поверхности воды или воде.	2
4	Обучать детей скольжению с доской в руках на груди или спине, работая при этом ногами. Совершенствовать умение скользить с вращением тела.	2
	<b>Февраль</b>	
1	Закреплять умение скользить на груди, на спине. Совершенствовать умение погружаться под воду с задержкой дыхания.	2
2	Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперед. Закреплять умение ходить в наклонном положении с опущенным в воду лицом.	2
3	Закреплять умение выполнять скольжение на груди,	2

	на спине, держась за плавательную доску и работая ногами. Совершенствовать умение скользить на спине без работы рук и ног.	
4	Закреплять умение скользить на груди, на спине; совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками, как при плавании способом «кроль».	2
	<b>Март</b>	
1	Закреплять умение нырять с продвижением под водой. Совершенствовать навык скольжения по поверхности воды на груди, на спине.	2
2	Обучать детей скольжению на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль».	2
3	Продолжить обучать скольжению на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль».	2
4	Закреплять умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами.	2
	<b>Апрель</b>	
1	Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая ногами.	2
2	Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами	2
3	Закреплять умение скользить на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль».	2
4	Совершенствовать умение скользить по поверхности воды.	2
	<b>Май</b>	
1	Закреплять навык скольжения по поверхности воды.	2
2	Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость.	2
3	Совершенствовать навык скольжения по воде. закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «кроль».	2
4	Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде. Закреплять навык погружения под воду с задержкой дыхания.	2
	<b>Июнь</b>	
1	Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде, закреплять навык погружения под воду с задержкой дыхания. <b>Праздник «Кто хочет стать юнгой»</b>	2
	<b>Игры</b>	
2	«Караси и карпы», «Водолазы», «На буксире»	2
3	Свободное плавание. Игры с надувными игрушками.	2
4	«Мы веселые ребята», «Вратарь», «Поезд в тоннеле»	2

	<b>Июль</b>	
1	С мячами игры самостоятельно. Свободное плавание.	2
2	«Плавучие стрелы», «Футбол», «Мы - ветерок»	2
3	«Дельфины», «Передай предмет под водой»	2
4	<b>Праздник</b> «Я-рыбачка, ты - рыбак» С надувными игрушками игры самостоятельно.	2
	<b>Август</b>	
1	«Удочка», «Спасатели», «Винт», «Рыба и сеть»	2
2	Свободное плавание. «Пятнашки с поплавком»	2
3	«Телефон», «Кто дальше проскользит», «Салки»	2
4	<b>Праздник</b> «Болотин приглашает» «Охотники и утки», «Переправа». С мячом игры.	2
<b>Итого</b>		<b>94</b>

### **2.5.Методические рекомендации**

Успешность обучения детей практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей 5-6 лет проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь детей к занятиям по плаванию. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только занятия плаванием в большей мере могут дать положительный результат в укреплении здоровья и закалывания организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий по установленному расписанию. В группе 10-12 человек. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре.

Инструктор следит за выполнением расписания занятий, готовит подгруппы, напоминает правила поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, напоминает, что нужно быстро раздеваться и одеваться. Поддерживает тесную связь с родителями.

Инструктор сопровождает детей в бассейн. Перед началом занятия проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей. Под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Некоторым детям 5-6 лет необходима помощь при раздевании, при одевании, при мытье под душем, при вытирании, так как самостоятельно делать это не у всех получается, а также при входе в воду и при выходе из нее. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей им необходима помощь.

Роль инструктора очень важна при организации занятий плаванием и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидемстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды для детей 5-6 лет

<b>Возрастная группа</b>	<b>Температура воды (°С)</b>	<b>Температура воздуха (°С)</b>	<b>Глубина бассейна (м)</b>
<b>Старшая</b>	+29... +32 <sup>0</sup> С	+30... +32 <sup>0</sup> С	0,8

#### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо напомнить правила поведения в помещении бассейна и на воде. Инструктор должен знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовым помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

-Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

-Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

– Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

– Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

– Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

– Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.

– Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

– Научить детей пользоваться спасательными средствами.

– Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

– Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.

– Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.

– При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

– Соблюдать методическую последовательность обучения.

– Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

– Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

– Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятиях по плаванию.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

– внимательно слушать задание и выполнять его;

– входить в воду только по разрешению инструктора;

– спускаться по лестнице спиной к воде;

– не стоять без движений в воде;

– не мешать друг другу, окунаться;

– не наталкиваться друг на друга;

– не кричать;

– не звать нарочно на помощь;

– не топить друг друга;

- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый ребенок должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

-Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора.

-Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.

-Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

-При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

-При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

-Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении занятий.

### **Примерный план занятия по плаванию для детей 5-6 лет**

1. *Подготовительная часть* длится 4-5 минуты:

-включает в себя разминку на суше или в воде(различные виды ходьбы, бега общеразвивающие упражнения).

2. *Основная часть* занимает 15-20 минут:

-самостоятельно войти в воду или вход в воду прыжком, у бортика работать прямыми ногами, «Водолазы», «Кто выше?», ходьба приставным шагом, «Насос», прыжки различные, «Кто быстрее?».

3. *Заключительная часть* занимает 4-5 минут:

-включает в себя свободное плавание, игры подвижные или малоподвижные, и игры с игрушкам.

## **2.6. Оценочные мероприятия**

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года. В качестве



критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для детей 5-6 лет. Данные заносятся в сводный протокол.

Оценочные тесты по 3 этапу обучения плаванию детей \_\_\_\_\_  
 группы(5-6 лет) \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	алл	Скольжение на спине	балл	Плавание с доской	балл	Плавание произвольным способом	балл	средний балл

### **Тестовые задания**

#### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

#### **Методика проведения диагностики**

##### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1 м.

##### **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;

3 балла – 11-13 м;

2 балла – 8-10;

1 балл – менее 8 м.

### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4 м.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Форма и режим занятий**

Форма обучения очная.

Количество группы 10-12 человек

Продолжительность занятия 25-30 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Срок реализации программы - 1 год

### **3.2. Сведения о педагоге**

Данную программу реализует инструктор по физической культуре – Лазарева Анна Владимировна. Педагогический стаж работы – 9 лет.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение**

1. Магнитофон.

2. Флеш-карта.

3. Записи МПЗ
4. Термометр комнатный.
5. Термометр для воды.
6. Секундомер.
7. Судейский свисток.
8. Обходные резиновые дорожки.
9. Массажные коврики.
10. Плавающие надувные ворота и сетка.
11. Плавающие обручи для ныряния.
12. Плавательные доски.
13. Надувные круги.
14. Надувные нарукавники.
15. Плавающие надувные игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.)
16. Тонущие игрушки (палочки, рыбки)
17. Надувные и резиновые мячи разных размеров.
18. Подводные арки для ныряния.
19. Ведерки 1л.
20. Нудлсы.
21. Бревно.
22. Тарелочки.
23. Жилеты спасательные.
24. Кольцеброс.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров-Воронеж: И ПЛакоценина Н.А., 2012. -176с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта ).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-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, 1991.-158 с.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
12. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 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, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 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», 2008.-120 с.

16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. –СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с.