

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 6-7 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 6-7 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 6-7 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 6-7 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.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

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

воздействию 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 совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
- 2.Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
- 3.Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
- 4.Учить плавать под водой.
- 5.Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
- 6.Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
- 7.Учить расслабляться на воде, обучать способами отдыха.
- 8.Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

- 1.Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
- 2.Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

3.Повышать работоспособность организма.

4.Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

5.Приобщать к здоровому образу жизни.

6.Формировать гигиенические навыки:

-быстро раздеваться и одеваться;

-правильно мыться под душем, оказывая помощь другу, пользуясь индивидуальными губками;

-насухо вытираться;

-следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

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

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети умеют:

- выполнять многократные выдохи в воду;

- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;

- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);

- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Правила поведения в бассейне	
3	Теория	2
4	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	
5	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта	
6	Практика	88
7	ОРУ	
8	Специальные упражнения	
9	Различные способы передвижения	
10	Упражнения на дыхание в воде	
11	Подготовительные упражнения по освоению с водой	
12	Совершенствование движений в плавании кролем на груди при помощи движений ног, рук	
13	Плавание кролем на спине	
14	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем в полной координации	
15	Плавание кролем на груди и спине	
16	Обучение плавания под водой	
	Обучение приемам самопомощи и помощи	
17	Игры, эстафеты	
18	Индивидуальная работа	
	Контрольно – проверочные занятия	
19	Диагностика «Будь сильным, ловким»	2
20	Показательные занятия	1
	Итого	94

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
Итого		94

2.3. Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
Подготовительная часть	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	2-3
Основная часть	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет	20-23
Заключительная часть	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	3-4
Итого		30

2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год

№ п/п недели	Название занятий	Количество часов
	Сентябрь	
1	Упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, воспитывать чувство товарищества.	2
2	Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, развивать выносливость.	1
	Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания), закреплять навыки поведения в бассейне.	1
3	Учить детей задерживать дыхание на счет до 5, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе.	1
	Упражнять в правильном выполнении движений	1

	руками под водой, воспитывать чувство товарищества.	
4	Закреплять умение нырять, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза», учить правильному вдоху и выдоху в воду.	1
	Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом.	1
Октябрь		
1	Учить правильно скользить на спине, закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	1
	Продолжать учить скользить на спине, закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	1
2	Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением, закреплять правило не толкать плавающих в воде.	1
	Продолжать учить действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.	1
3	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов, упражнять в скольжении, воспитывать смелость.	1
	Закреплять умения выполнять упражнения с продвижением вперед, учить свободно ориентироваться в пространстве.	1
4	Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды, развивать силу.	1
	Продолжать учить четко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться в воде, упражнять в скольжении.	1
Ноябрь		
1	Учить выполнять упражнения под музыку и счет инструктора.	1
	Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей, закреплять навык свободно ориентироваться в воде.	1
2	Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине.	1
	Учить выполнять гребковые движения руками попеременно.	1
3	Упражнять детей в скольжении и погружении, выполнять правила поведения на воде.	1
	Продолжать учить выполнять гребковые движения	1

	руками.	
4	Выполнять скольжение из любого исходного положения.	1
	Учить выполнять скольжение на груди с работой ног.	1
Декабрь		
1	Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и спине; упражнять в прыжках с нырянием	1
	Упражнять детей в умении делать вдох, выдох с поворотом головы.	1
2	Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками.	1
	Продолжать правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы.	1
3	Учить выполнять гребковые движения, двигаясь вперед спиной.	1
	Учить делать перевороты со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания («Винт».)	1
4	Продолжать закреплять знакомые движения в воде.	1
	Учить самостоятельно, выполнять движения под музыку.	1
Январь		
2	Учить делать гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении – «Плавучие стрелы» без работы рук и ног.	1
	Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание.	1
3	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине.	1
	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине.	1
4	Упражнять в выполнении упражнений «Медуза», «Стрела».	1
	Учить выполнять упражнения на дыхание с обручами.	1
Февраль		
1	Упражнять детей в скольжении на груди и спине, в выполнении различных заданий при нырянии.	1
	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в свободном вращении в воде.	1
2	Учить выполнять гребок рукой и задерживать ее около бедра.	1
	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении.	1
3	Упражнять в скольжении с помощью рук и ног.	1
	Упражнять в скольжении с помощью рук и ног.	1

4	Закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания.	1
	Тренировать в скольжении, дыхании.	1
Март		
1	Продолжать учить скольжению способом «кроль» на груди, на спине.	1
	Продолжать учить скольжению способом «кроль» на груди, на спине.	1
2	Упражнять в умении правильно делать вдох и выдох в воду.	1
	Продолжать учить скольжению способом «кроль» на груди и спине.	1
3	Продолжать учить свободно переворачиваться в воде.	1
	Закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.	1
4	Продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении.	1
	Закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.	1
Апрель		
1	Закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.	1
	Продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде.	1
2	Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе.	1
	Учить детей качественно выполнять упражнения.	1
3	Учить правильно выполнять движения при плавании способом «кроль».	1
	Упражнять в плавании способом «кроль» с задержкой дыхания.	1
4	Упражнять в плавании способом «кроль», учить играть под музыку.	1
	Упражнять детей в правильном дыхании, учить своевременно начинать и заканчивать упражнение.	1
Май		
1	Упражнять в правильном чередовании работы ног и рук при плавании способом «кроль».	1
	Учить детей плавать способом «кроль» и ритмично дышать, упражнять в нырянии с бортика.	1
2	Продолжать учить плаванию «кроль» на груди и на спине, ритмично дыша.	1
	Провести контрольное занятие – развлечение.	1
3	Закреплять умение плавать способом «кроль» на спине и груди.	1

	Продолжать учить плавать способом «кроль» на спине и груди.	1
4	Закреплять навыки плавания способом «кроль» на груди и спине.	1
	Продолжать учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	1
Июнь		
1	Тренировать в плавании способом «кроль» на груди и спине.	1
	Учить детей свободно проплыть 6 м.	1
2	Продолжать учить детей проплыть 6 м.	
	Упражнять в плавании способом «кроль» на спине и груди.	1
3	Продолжать упражнять в плавании способом «кроль».	1
	Продолжать упражнять в плавании способом «кроль».	1
4	Упражнять в плавании способом «кроль», учить выполнять различные упражнения по указанию инструктора.	1
	Свободное плавание.	1
Июль		
Игры		
1	«Охотники и утки», «Поезд в тоннель», «Торпеда»	2
2	«Дельфин», «Достань клад», «Щука», «Винт»	2
3	«Жучок паучок», «Перебрось мяч», «Морской бой»	2
4	Праздник «Мы снова в гостях у Морячки». Свободное плавание.	2
Август		
1	«На буксире», «Водное поло», «Футбол», «Оса»	2
2	«Гонка корабликов», «Морская змея», «Удочка»	2
3	Эстафеты.	2
4	Праздник «Робинзонада». Свободное плавание.	2
Итого		94

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 6-7 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 закаливании организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы 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.

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 6-7 лет

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Подготовительная	+29... +32°С	+30... +32°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 знает меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готов 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 6-7 лет

1. *Подготовительная часть* длится 2-3 минуты:

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

2. *Основная часть* занимает 20-23 минут:

-самостоятельно войти в воду или вход в воду прыжком, различные виды передвижений (парами, левым, правым боком), прыжки с погружением под воду. «Футбол», «Рыба и сети» игры.

3.*Заключительная часть* занимает 3-4 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 6-7 лет. Данные заносятся в сводный протокол.

Оценочные тесты по 3 этапу обучения плаванию детей _____
группы(6-7 лет) _____ 20__ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	«Торпед а»	бал л	Кроль на груди	бал л	Крол ь на спин е	бал л	Плава ние произв ольны м способ ом	бал л	средн ий балл

Тестовые задания

1. Упражнение «Торпеда» на груди или спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Упражнение «Торпеда» на груди или спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 8 м;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 14-16 м;

3 балла – 11-13 м;

2 балла –8-10 м;

1 балл – менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. 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 и более;

3 балла – 6-7 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 3 м.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Форма и режим занятий

Форма обучения очная.

Количество группы 10-12 человек

Продолжительность занятия 30 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 6 до 7 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.