

Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
«Детский сад № 10 «Светлячок» комбинированного вида» г. Волхов

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол от «1» сентября 2016 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МДОБУ
«Детский сад №10
«Светлячок»
от «1» сентября 2016 г.
№ 17



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Осьминожки»**

Срок реализации программы: 4 года

Разработчик: Прохорова Светлана Яковлевна,
инструктор по физической культуре

г. Волхов
2016г.

Содержание

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	6
3.	Содержание курса	7
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	20
5.	Планируемые результаты освоения программы	25
6.	Список использованной литературы	28

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Осьминожки» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Обучение детей плаванию», была использована методика Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» М.: «Просвещение», 1991 (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.).

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации».

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе потребностей родителей и детей.

Цель: обучить детей дошкольного возраста основным навыкам плавания, закалять и укреплять детский организм.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- сформировать теоретические и практические навыки освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и плаванием;

При решении задач физического воспитания дошкольников плавание используется как средство закаливания, как игра и развлечение, ведущие к расширению фонда двигательных умений и навыков ребенка.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

Плавание — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет детям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию.

Систематические занятия плаванием помогают развивать у детей и подростков смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снижают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе. Вода очищает кожу от грязи, пота, жира, купающийся дышит увлажненным, прохладным и чистым воздухом.

Одним из основных принципов реализации данной программы является уважение личности ребенка. *Новизной* образовательного процесса является возможность ребенка активно выбирать различные виды деятельности в процессе обучения, поддерживается инициатива ребенка, также на занятиях реализуется исследовательский потенциал детей.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Возрастной диапазон: рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Обучение детей плаванию» **составляет 4 года.**

Программа разработана и запланирована к реализации в МДОБУ «Детский сад №10 «Светлячок», для детей не посещающих данное дошкольное Учреждение.

II. Учебно-тематическое планирование

Учебный план

Учебный модуль	Количество занятий			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Техника безопасности	1	1	1	1
Теория	1	1	1	1
Практика	34	34	34	34
Итого:	36	36	36	36

Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество занятий			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1. Техника безопасности.	1	1	1	1
2. Освоение в воде.	11	4	2	
3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.	11	5	4	2
4. Погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.	3	5	8	2
5. Выдохи в воду.	9	5	4	2
6. Лежать в воде на груди и спине.		8	6	4
7. Скольжение в воде на груди и спине.			5	5
8. Обучение координационным возможностям в		7	5	4

воде: движения ногами (по типу кроля).				
9.Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и спине.				5
10.Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.				5
11.Обучение облегченным способам плавания.				3
12.Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине).				2
13.Теория	1	1	1	1
Всего:	36	36	36	36

III. Содержание курса

1 год обучения (3-4года)

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине с подвижной опорой;

-учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Выполнять выдохи в воду у бортика.«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками»,надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской и без нее. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- доставать игрушки со дна.

Стандарты

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7 м.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.
- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
- Посещение занятий старших групп.

Теория

-Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Диагностика (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

2 год обучения (4-5 лет)

Задачи

-расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;

-учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;

-совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;

-учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;

- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;

-учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;

-совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

-учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом вводу, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.

Знания

-Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.

- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

-Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности;

-Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине.

-Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.

- Лежа на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами способом кроль в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. Самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» с опорой и без.

- Осваивать упражнения на дыхание. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

-Ходьба по дну с выполнением имитационных движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

-Движения ногами у неподвижной опоры, с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

-Плавание облегченными, неспортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

Планируемые результаты:

Уметь:

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

- Знать названия способов плавания.

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;

- задерживать дыхание на -5-10 сек.;

- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

- выполнять, спад в воду;

- выполнять 5-8 выдохов в воду;

- доставать предметы со дна;

- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами способом кроль;

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).

Посещение занятий детей старшей группы.

- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Теория

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы с родителями, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо», «Свинка Пеппа» и др.

- Изготовление вместе с родителями поделок и аппликаций на тему «Путешествие на море».

- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, кинофильмов).

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) на суше.

- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприсядь, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Мы ребята смелые!», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика на суше: «Насос», «Змея», «Флюгер» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Дровосек» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений на суше (положение туловища, движение рук и ног).
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у неподвижной опоры; с подвижной опорой, самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. - Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, стоя на месте («Мельница», «Лодка с веслами» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, без опоры; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Медвежонок Умка», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Сердитая рыбка» и др.
- Акваэробика (ОРУ под музыку в воде). Движения имитационного характера, с мячами и без, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Гуси», «Танец маленьких утят», «В мире животных» и др.

Тестирование (контрольное упражнение)

Праздник на воде.

3 год обучения (5-6 лет)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

-связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.);

-гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

-простейшие сведения из истории плавания.

Умения

Упражнения на суше

-Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

-Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

-Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности;

-Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

-Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности;

-Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

-Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

-Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

- Выполнять скольжение на груди на дальность.

-Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

-Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

-Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

-Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

-Плавание при помощи движений руками брассом, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.
- Плавание в одежде.

Требования

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарты

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 10 м.
- Плавание любым способом 7-9-10 м.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий.
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта с родителями.
- Посещение занятий спортивных групп.
- Опыты, эксперименты с водой.
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП на суше: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
 - Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
 - Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
 - Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16 счетов, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
 - Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
 - Дыхательная гимнастика на суше: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
 - Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
 - Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком на суше и в воде.
 - Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
 - Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
 - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
 - Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.
 - Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров». Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.
 - Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Калинка-малинка», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).*
- Праздник на воде.*

4 год обучения (6-7 лет)

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12-15-20 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку(частота сердечных сокращений)
- ЧСС;
- учить самостоятельному подсчету ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- учить использованию элементов прикладного плавания.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Умения

- Упражнения на суше
- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.
- Плавание в одежде.
- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.
- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15 – 20 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4 – 5-6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 5-20 м;
- плавать со сменой способов – 5 -10-15-20 м;
- плавать в одежде – 5-6 м;
- буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20 и более метров.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером.

Теория

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильма «Наука 2.0 «Плавание» Антон Войцеховский», фотографий.
- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.
- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп.
- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию.
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки
 - Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.
 - Упражнения для ОФП на суше: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
 - Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
 - Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
 - Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
 - Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 25 счетов); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
 - Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика на суше: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям на суше и в воде.
- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: на суше, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
- Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад (сесть в воду).
- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
- Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Детский фитнес микс», «Детская танцевальная», и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

- Праздник на воде.

Таблица № 1.

Примерный комплекс мероприятий на учебный год

месяц	мероприятия
сентябрь	Контрольное занятие «Прием в школу космонавтов»
октябрь	Мероприятие «Веселая эстафета».
ноябрь	Консультация для родителей на тему «Закаливание день за днем».
декабрь	Праздник «Зимний хоровод»
январь	Проект «Волшебные игры с водой»
февраль	Интегрированное занятие (родители, инструктор по плаванию и инструктор по физкультуре). «В гостях у русалочки».

март	Открытое занятие для родителей
апрель	Консультация для родителей (тема выбирается на основании анализа анкетирования родителей).
май	Контрольное занятие «Тайны морских глубин».

IV. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая.

Основная форма обучения – занятие.

Наиболее удобное время проведения занятий:

после дневного сна — с 16.30 до 17.00.

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю:

10 - 15 минут (с детьми 3-4лет),

20 минут (с детьми 4-5 лет),

25-30 минут (с детьми 5-6 лет),

30-35 минут (с детьми 6-7 лет).

Средства обучения:

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
1. Плавательные доски.	12 шт.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	30 шт.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.	20 шт.
4. Надувные круги разных размеров.	12 шт.
5. Нарукавники.	15 пар.
6. Очки для плавания.	12 шт.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .	16 шт.

8. Мячи разных размеров.	45 шт.
9. Обручи плавающие и с грузом.	15 шт.
10. Шест.	1 шт.
11. Поплавки цветные (флажки) .	5 шт.
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.	35 шт.
13. Музыкальный центр.	1 шт.
14. Диски с музыкальными композициями.	7 шт.
15. Надувные игрушки.	8 шт.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

Методы

- При обучении используются основные методы: словесные, наглядные, практические.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в плавании: плеск воды, эхо и др. Это затрудняет восприятие команд и указаний преподавателя, тем более что уши занимающихся закрыты резиновыми шапочками, поэтому речь преподавателя должна быть кратка, точна, выразительна.

Чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

Метод упражнения относится к числу основных практических методов. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта. При обучении плаванию используются специальные физические упражнения, приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в целостные движения и, наконец, в способ плавания. Неоднократные выполнения упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствуют развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся, совершенствованию процессов управления движениями, развитию физических качеств. Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов или без них. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Приоритетным является игровой метод. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно

использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Наглядно - методические пособия:

Наименование учебно-методических материалов	Количество
1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».	2 шт.
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.	8 шт.
3. Картинки с изображением морских животных.	5 шт.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.	9 шт.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.	10 фильмов
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и на занятиях сухим плаванием.	30 треков
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.	

Возрастные особенности воспитанников

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированные, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные проблемы дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Органичное сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка. Совершенствование процессов терморегуляции неразрывно связано с центральной нервной системой. Улучшение качественных характеристик нервных процессов способствует улучшению координации в функционировании всех физиологических систем организма. Таким образом закаливающий эффект распространяется на жизнедеятельность всего

организма ребенка.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечнососудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита. При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полной реализации в жизни каждого ребенка трех моментов: полное удовлетворение потребности в движении, достаточной индивидуальной умственной нагрузки и обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

Содержание педагогической работы

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Физическая нагрузка на занятиях при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое

пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям

V. Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся освоят правила:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;

Учащиеся будут иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

Учащиеся научатся:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс») - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений).

Способами определения результативности реализации данной программы является диагностика сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (городская).

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год (сентябрь, май) на контрольных занятиях. Диагностика проводится по методике М.В. Рыбак., для детей 3-4 года и 4-5 лет. Для детей 5-6 и 6-7 лет для диагностирования применяются упражнения из таблиц № 1; № 2.

При оценке двигательных навыков воспитанников, вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень - означает навык сформирован, автоматизирован. Ребенок уверенно выполняет упражнения.

Средний уровень – означает промежуточное положение, т.е. навык не до конца сформирован.

Низкий уровень – означает, что ребенок не освоил двигательные навыки в водной среде. К таким детям применяется индивидуальный подход.

Диагностическая карта (по методике М.В.Рыбак), (н.ч.-начало года; к.г.-конец года; уровни усвоения: Н, С, В).

№ п/п	Ф.И. ребенка	Преодоление водобоязни		Передвижение в воде по дну бассейна		Погружение в воду		Лежание в воде н.г.	Выдох в воду к.г.	Движение ногами	Итого
		н.г	к.г	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.				
1											
2											
3											

Таблица № 1.
Контрольное тестирование (старший возраст 5-6 лет).

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Соскок ногами вперед сидя на бортике.
	Спад головой вперед сидя на бортике.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди и на спине.
	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Таблица № 2.
Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст 6-7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).

	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжки головой вперед с лесенки.
Лежание	Переход из «Поплавка» в «Стрелочку».
	Упражнение «Медуза» на длительность лежания.

VI. Список использованной литературы

1. **Большакова И.А.** Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А. Большакова - М.: АРКТИ, 2015.

2. **Велитченко В.К.** Как научиться плавать / Велитченко В. — М.: Терра-Спорт, 2000 г.

3. **Викулов А.Д.** Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004г.

4. **Воронова Е. К.** Программа обучения плаванию в детском саду/ Воронова Е.К. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.

5. **Есипова С. Н.** Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009г.

6. **Лоурэнс Д. М.** Акваэробика. Упражнения в воде./ Лоуренс Д.М. - М; 2000г.

7. **Т.И.Осокина и др.** Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей/ Т.И.Осокина и др. / М. : Просвещение, 1991г.

8. **Рыбак М.В.** Плавай как мы./ Рыбак М.В. - М. Обруч. 2014 г