**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | Стр. |
| **1.** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1. | **Пояснительная записка**  | 3 |
| 1.1.1 | Цели и задачи реализации Рабочей программы | 4 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Рабочей программы | 4 |
| 1.1.3 | Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики | 5 |
| **2.** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | 9 |
| 2.1. | Содержание работы с детьми младшей группы (от 3 до 4 лет) | 10 |
| 2.2. | Содержание работы с детьми средней группы (от 4 до 5 лет) | 12 |
| 2.3. | Содержание работы с детьми старшей группы (от 5 до 6 лет) | 15 |
| 2.4. | Содержание работы с детьми подготовительной группы (от 6 до 7 лет) | 17 |
| 2.5. | Формы, способы, методы реализации Рабочей программы | 20 |
| 2.6. | Описание результатов освоения Рабочей программы | 23 |
| **3** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1. | Материально-техническое обеспечение Рабочей программы | 25 |
| 3.2. | График использования помещения бассейна  | 27 |
| 3.3. | График работы инструктора по физической культуре (по обучению плаванию) на 2017-2018 учебный год | 27 |
| 3.4. | Список используемой литературы | 29 |

**1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и на основе Основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №38.

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 развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования*.* 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 профилактика 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.

Обучение плаванию в ГБДОУ №38 осуществляется 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 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Важными задачами Рабочей 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 Рабочей 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.

В ГБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

* непрерывная образовательная деятельность по плаванию;
* развлечения, праздники на воде.

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

Рабочая 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.

**1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы**

***Цель:*** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

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

**Обучающие:**

• сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

• освоить технические элементы плавания;

• обучить основному способу плавания «Кроль»;

• познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

**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;

• формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитывающие:**

• воспитывать морально-волевые качества;

• воспитывать самостоятельность и организованность;

• воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

• воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, используется нестандартное спортивное оборудование.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста плаванию опирается на общепедагогические ***принципы:***

* ***принцип научности*** *–* подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
* ***принцип доступности*** *–* соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с возрастными особенностями детей;
* ***принцип активности, сознательности*** *–* формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
* ***принцип наглядности*** *–* создание у детей более полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
* ***принцип комплексности и интегрированности*** *–* решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий*;*
* ***принцип личностной ориентации*** *–* учет разноуровневого развития и состояния здоровья, каждого воспитанника; умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
* ***принцип сопровождения*** *-* систематическое наблюдение за ходом развития ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

***Педагогическая целесообразность*** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

***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.

Основу представленной методики составляют следующие ***методологические и теоретические идеи и подходы:***

* ***гуманистическая идеология как основа образовательного процесса***(развивающее обучение, личностно-ориентированная модель обучения), позволяющая работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества и способствующая формированию у детей культуры отношений к своему здоровью (Ш.А. Амонашвили, В.В.Давыдов и др.);
* ***здоровье сберегающие технологии как основополагающие способы организации образовательного процесса***(И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др.)*,* обеспечивающие высокий уровень реального здоровья детей и воспитание валеологической культурыкак совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью;
* ***игра как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте****,* способствующая качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающая разностороннее влияние на формирование его личности. Важность игровой деятельности для формирования личностных качеств дошкольников убедительно доказана в исследованиях отечественных ученых Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.А. Венгера и др.;
* ***подвижная игра как средство разностороннего влияния на личность ребенка***(Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова, Е.А. Сагайдачная). Данные исследователи констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений, позволяет ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность и творчество.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики.**

Успешность обучения дошкольников 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 дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ГДОУ №38 детский сад г. Санкт-Петербурга.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количествоподгрупп | Число детейв подгруппе | Длительность занятий, мин. |
| В одной подгруппе | во всей группе |
| Младшая | 1-2 | 10 | 15 мин |  30 мин |
| Средняя | 1-2 | 10 | 20 мин |  40 мин |
| Старшая | 1-2 | 10 | 25 мин |  50 мин |
| Подготовительнаяк школе | 1-2 | 10 | 30 мин | 60 мин |

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах

на учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | Количество часов |
| в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Младшая | 1 | 36 | 15мин | 1 час | 540мин |
| Средняя  | 1 | 36 | 20мин | 1часа 20мин | 720мин |
| Младшая оздоровительная | 2 | 72 | 30мин | 2часа  | 1080 мин |
| Старшая  | 1 | 36 | 25мин | 1час 40мин | 900мин |
| Подготовительная | 1 | 36 | 30мин | 2часа | 1080мин |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

**Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:**

* освещенные и проветриваемые помещения;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) |
| Вторая младшая | + 30… +320С | +26… +280С |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С |
| Подготовительнаяк школе | + 27… +280С | +24… +280С |

***Обеспечение безопасности НОД по плаванию***

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

* Непосредственно образовательную деятельность 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время непосредственно образовательной деятельности 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 непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность 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.
* Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
* Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

**Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:**

* внимательно слушать задание и выполнять его;
* входить в воду только по разрешению преподавателя;
* 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 воспитанник 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 преподавателя.
* Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя 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 непосредственно образовательной деятельности.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

**Цели** начального обучения плаванию дошкольников.

* Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
* Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
* Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

**Задачи обучения.**

* Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
* Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учить выдоху в воде.
* Учить лежать в воде на груди и на спине.
* Учить скольжению в воде на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
* Учить различным прыжкам в воду.

**2.1. Содержание работы с детьми младшей группы (от 3 до 4 лет)**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

**Задачи обучения**.

* Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
* Знакомить с некоторыми свойствами воды.
* Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
* Учить выдохам в воду, прыжкам.

**Гигиенические навыки**: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

**Правила поведения:** знакомство с основными правилами и их соблюдение.

**К концу года дети могут**.

* Погружать лицо и голову в воду.
* Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
* Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
* Пытаемся работать ногами кролем, держась за борт.

**Тематический план.**

|  |
| --- |
| **Сентябрь** |
| 1. | Знакомство с правилами, диагностика.Игры. |
| 2 | Обучение входу в воду с помощью тренера. Ходьба в перед, держась рукой за борт, прыгаем держась за борт, умываемся, брызгаем руками.Игры. |
| 3 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 4 | Повтор всего изученного ранее.Ходьба вперед не держась за борт.Игры. |
| **Октябрь** |
| 1 | Вход в воду без помощи тренера.Ходьба с высокими коленями «цапля».Дуем на мяч, гоним на другой берег.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Ходьба с ногами до попы.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Ноябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся погружать лицо в воду. Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Ходьба назад.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Декабрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся прыгать по бассейну с продвижением вперед.Игры |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся прыгать галопом.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Январь**  |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся погружать голову в воду.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся бегать «Догони меня».Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Февраль** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся выдыхать в воду.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся бегать за мячом.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Март** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся выпрыгивать вверх из приседать вниз.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся лежать на воде вытянувшись в положении на груди.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Апрель** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем выдохи в воду.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем лежания на воде.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Май** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся работать ногами кролем, держась за борт.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Игры. |
| 4 | Контрольное тестирование.  |
| **ВСЕГО** | **36 занятий в год** |

**2.2. Содержание работы с детьми средней группы (от 4 до 5 лет)**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

**Задачи обучения.**

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Продолжать обучать передвижениям в воде.
* Учить погружаться в воду.
* Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
* Обучать выдоху в воду.
* Учить открывать глаза в воде.
* Учить различным прыжкам в воде.
* Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
* Учить выполнять плавательные движения ногами.

**Гигиенические навыки**: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

**К концу года дети могут.**

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Пытаться проплывать в кольцо, подныривать под гимнастическую палку.
* Делать попытку доставать предметы со дна.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
* Задерживаем дыхание.
* Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, «Медуза».

**Тематический план.**

|  |
| --- |
| **Сентябрь** |
| 1 | Знакомство с правилами, диагностика.Игры. |
| 2 | Различные передвижения в воде изученные ранее.Погружение в водуИгры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Работаем ногами кролем у бортика.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Октябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем работать ногами кролем с доской, опускаем лицо в воду.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Делаем многократные выдохи в воду.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Ноябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Опускаем лицо в воду и пытаемся открыть глаза.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем работу ног кролем.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Декабрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем бег парами.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся проплывать в кольцо. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Январь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем упражнение на дыхание «ветерок». |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся прыгать в воду с первой ступеньки.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Февраль** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем прыжки в воду.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Учимся выпрыгивать вверх из приседа в воде.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Март** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Учимся скользить на груди с доской.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем скольжение на груди.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Апрель** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем упражнение «звездочка».Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем упражнение «медуза».Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **Май** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем упражнение «звездочка», «медуза». |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Игры. |
| 4 | Контрольное тестирование. |
| **ВСЕГО** | **36 занятий в год** |

**2.3. Содержание работы с детьми старшей группы (от 5 до 6 лет)**

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

**Задачи обучения.**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
* Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
* Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки**: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

**К концу года дети могу.**

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
* Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед «рыбкой».
* Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**Тематический план.**

|  |
| --- |
| **сентябрь** |
| 1 | Знакомство с правилами, диагностика.Игры. |
| 2 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем с кольжение на грудиИгры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Ныряем за игрушками.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **октябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем работу ног кролем.Игры.  |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем проныривать в тоннель.  |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **ноябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем «звездочку» на груди.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем прыжки в воду со второй ступеньки.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **декабрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем «попловок»Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем работу рук кролем с досочкой. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **январь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем работу ног и рук кролем с досочкой.Игра. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем выдохи в воду.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **февраль** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем задерживать дыхание «кто дольше».Пробуем прыгать «рыбкой».Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Изучаем работу ног на спине у борта.Пробуем скользить на груди без доски. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **март** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем работу ног на спине у борта.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Плывем кролем с досочкой.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **апрель** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем «попловок»Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем скользить на спине с досочкой. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **май** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем скольжение на груди и на спине с досочкой.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем кроль на груди с досочкой.Совершенствуем скольжение на спине с досочкой.Игры. |
| 4 | Контрольное тестирование. |
| **ВСЕГО** | **36 занятий в год** |

**2.4. Содержание работы с детьми подготовительной группы (от 6 до 7 лет)**

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.

**Задачи обучения.**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

**Гигиенические навыки**: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**К концу года дети могут.**

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
* Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
* Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Плыть с плавательной доской с работой ног на груди и на спине (максимально работая ногами).
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «попловок», на задержку дыхания.
* Плавать кролем на груди и на спине с работой рук.

**Тематический план.**

|  |
| --- |
| **сентябрь** |
| 1 | Знакомство с правилами, диагностика.Игры. |
| 2 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем погружаться в воду и открывать глаза в воде.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем погружения в воду.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **октябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Ныряем за игрушками с открытыми глазами.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Ныряем в обруч.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **ноябрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем работу ног кролем на спине у борта.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем делать вдох и выдох по воду на 5 счетов.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **декабрь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Пробуем делать вдох в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону держась за борт.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем прыжок в воду «рыбкой».Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **январь** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Скользим на груди и на спине с работой рук.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем «звездочку» на груди и спине, «попловок».Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **февраль** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Плывем кролем на спине без доски.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем кроль на спине.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **март** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Ныряем в тоннель.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Задерживаем дыхание «кто дольше».Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **апрель** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем кроль на груди, дышим через пять счетов.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Совершенствуем кроль на спине с руками.Игры. |
| 4 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| **май** |
| 1 | Повтор всего изученного ранее. Совершенствуем кроль на груди, дышим через пять счетов.Совершенствуем кроль на спине с руками.Игры. |
| 2 | Повтор прошлого урока.Игры. |
| 3 | Повтор всего изученного ранее.Достаем игрушки со дна «кто быстрей».Игры. |
| 4 | Контрольное тестирование. |
| **ВСЕГО** | **36 занятий в год** |

**Сроки реализации программы – 4 года.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 3 до 7 (8) лет.

**2.5. Формы, способы, методы реализации Рабочей программы**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

* *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
* *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
* *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
* *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
* *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

**Методы обучения.**

* *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
* *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
* *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

1. *Подготовительные упражнения на воде,* *упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

1. *Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

1. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

1. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше;
* изучение движений с неподвижной опорой (у борта);
* изучение движений с подвижной опорой( с досочкой);
* изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

**Характеристика основных навыков плавания.**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Характеристика |
| Ныряние  | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.  |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |

**Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

|  |
| --- |
| I этап |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | Младший дошкольный возраст. |
| II этап |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Средний дошкольный возраст. |
| III этап |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший дошкольный возраст. |
| IV этап |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Подготовительный дошкольный возраст. |

**2.6. Описание результатов освоения Рабочей программы**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

***Оценка плавательной подготовленности дошкольников***

***по мере решения конкретной задачи.***

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
| Младшая и младшая оздоровительная | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая  | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать кролем на груди и на спине. |
| Подготовительная к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать кролем на груди и на спине. |

***Контрольное тестирование (младший возраст)***

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
| Погружение головы в воду. |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
| Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| Работаем ногами кролем у борта. |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.Скользить по поверхности воды. |

***Контрольное тестирование (средний возраст)***

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| Подныривание под гимнастическую палку. |
| Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| Бег парами. |
| Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «пузыри». |
| Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

***Контрольное тестирование (старший возраст)***

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

***Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)***

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |
| Плавание на спине с работой ног, с работой рук. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону через пять счетов. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
| Прыжок ногами вперед в глубокую воду «рыбка». |
| Лежание | Упражнение «попловок» на длительность лежания. |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

* *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
* *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнения с помощью.
* *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение Рабочей программы**

####  ****Методическое обеспечение программы****

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы проведения занятий; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

2. Плакаты «Как правильно вести себя в бассейне», «Техника плавания стилем «брасс», «Техника плавания способом дельфин», «Облегчённые и нестандартные способы плавания».

3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

4. Картинки с изображением морских животных.

5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».

8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

9. Комплексы дыхательных упражнений.

10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.

11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

12. Комплексы ОРУ.

13. Подборка методической литературы по обучению дошкольников плаванию.

14. Стенд «Учимся плавать», «Правила поведения в бассейне».

15. Подборка материалов для родителей «Учимся плавать».

####  ****Материально-техническое обеспечение программы****

#### ****/оснащение бассейна/****

1. Плавательные доски (маленькие).

2. Плавательные доски (большие).

2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.

3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

4. Надувные круги разных размеров.

5. Нарукавники.

6. Очки для плавания.

7. Поролоновые палки (нудолсы) .

8. Мячи разных размеров.

9. Обручи плавающие и с грузом.

10. Шест.

11. Поплавки цветные (флажки) .

12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

13. Музыкальный плеер.

14. Диски с музыкальными композициями.

15. Надувной плот.

16. Разделители дорожек для плавания.

17. Ласты детские.

18. Секундомер.

19. Свисток.

 **Материально-техническое оснащение зала «сухого плавания»**

1. Шведская стенка.

2. Зеркала.

3. Ребристые дорожки для профилактики плоскостопия.

4. Игровой коврик «Топ-топ».

5. Набор мягких игровых модулей.

6. Набор спортивного игрового оборудования «Кузнечик».

7. Утяжелители для рук.

8. Детские гантели.

9. Скакалки.

10. Туннели детские.

11. Дуги для подлезания.

12. Скамейки гимнастические.

13. Детские маты.

14. Спортивное оборудование «ТИССА».

**3.2. ГРАФИК**

**использования помещения бассейна**

 **на 2017 – 2018 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни****недели** | **Утро** | **Вечер****(дополнительное образование)** |
| **Понедельник** | 9.00 – 10.20 – занятие с детьмисредней группы №1 (по подгруппам);10.30 – 12.00 – занятие с детьми средней группы №2 (по подгруппам) |  |
| **Вторник** | 9.00 – 10.30 – занятие с детьми подготовительной компенсирующей группы (по подгруппам);10.40 – 12.00 – занятие с детьми младшей оздоровительной группы (по подгруппам) | 16.00 – 17.00 – занятие с детьми старших групп ГБДОУ №3817.00 – 18.00 – занятие с детьми 3-4 лет (жители микрорайона)18.00 – 19.00 – занятия с детьми 6-7 лет (жители микрорайона) |
| **Среда** | 9.00 – 10.20 – занятие с детьмистаршей группы (по подгруппам);10.30 – 12.00 – занятие с детьми подготовительной группы (по подгруппам) | 16.00 – 17.00 – занятие с детьми средних групп ГБДОУ №3817.00 – 18.00 – занятие с детьми 3-4 лет (жители микрорайона)18.00 – 19.00 – занятия с детьми 5-6 лет (жители микрорайона) |
| **Четверг** | 10.30 – 12.00 – занятие с детьми младшей оздоровительной группы (по подгруппам) | 16.00 – 17.00 – занятие с детьми подготовит.групп ГБДОУ №3817.00 – 18.00 – занятие с детьми 3-4 лет (жители микрорайона)18.00 – 19.00 – занятия с детьми 5-6 лет (жители микрорайона) |
| **Пятница** | 9.00 – 10.20 – занятие с детьмистаршей компенсирующей группы (по подгруппам);10.30 – 12.00 – занятие с детьми младшей группы (по подгруппам) |  |

**3.3. График работы инструктора по физической культуре (по обучению плаванию)**

**Волковой М.В на 2017-2018 учебный год**

**Понедельник**

8.00-9.00- подготовка рабочего места к занятиям с детьми, работа с конспектами занятий, индивидуальная работа с детьми младшей и младшей оздоровительной групп (подготовительные упражнения к плаванию, занятия в зале «сухого плавания»);

9.00- 10.20 – занятие с детьми средней группы №1 (занятия с 2 подгруппами);

10.20 – 10.30 - уборка помещения, подготовка к занятию с детьми

10.30-12.00- занятие с детьми средней группы №2 (занятия с 2 подгруппами);

12.00 – 12.30 – индивидуальные занятия с детьми старшей группы в зале сухого плавания;

12.30 – 13.00 – уборка атрибутов занятий, помещений бассейна и зала «сухого плавания»;

13.00 – 14.00 – работа с конспектами занятий, методическая работа с воспитателями и специалистами, подготовка информационно-наглядных материалов в родительские уголки групп.

**Всего: 6 часов в день**

**Вторник**

8.00-9.00- подготовка рабочего места к занятиям с детьми, работа с конспектами занятий, индивидуальная работа с детьми средней и старшей групп (подготовительные упражнения к плаванию, занятия в зале «сухого плавания»);

9.00- 10.20 – занятие с детьми подготовительной компенсирующей группы (занятия с 2 подгруппами);

10.20 – 10.30 - уборка помещения, подготовка к занятию с детьми

10.30-12.00- занятие с детьми младшей оздоровительной группы (занятия с 2 подгруппами);

12.00 – 12.30 – индивидуальные занятия с детьми средних групп в зале сухого плавания;

12.30 – 13.00 – уборка атрибутов занятий, помещений бассейна и зала «сухого плавания»;

13.00 – 14.00 – работа с конспектами занятий, методическая работа с воспитателями и специалистами, подготовка информационно-наглядных материалов в родительские уголки групп.

**Всего: 6 часов в день**

 **Среда**

8.00-9.00- подготовка рабочего места к занятиям с детьми, работа с конспектами занятий, индивидуальная работа с детьми старшей компенсирующей и старшей оздоровительной групп (занятия в зале «сухого плавания»);

9.00- 10.20 – занятие с детьми старшей группы (занятия с 2 подгруппами);

10.20 – 10.30 - уборка помещения, подготовка к занятию с детьми

10.30-12.00- занятие с детьми подготовительной группы (занятия с 2 подгруппами);

12.00 – 12.30 – индивидуальные занятия с детьми старшей компенсирующей группы в зале сухого плавания;

12.30 – 13.00 – уборка атрибутов занятий, помещений бассейна и зала «сухого плавания»;

13.00 – 14.00 – работа с конспектами занятий, методическая работа с воспитателями и специалистами, подготовка информационно-наглядных материалов в родительские уголки групп.

**Всего: 6 часов в день**

**Четверг**

8.00-9.00- подготовка рабочего места к занятиям с детьми, работа с конспектами занятий, индивидуальная работа с детьми подготовительной группы (занятия в зале «сухого плавания»);

9.00- 10.20 – занятие с детьми младшей оздоровительной группы (занятия с 2 подгруппами);

10.20 – 10.30 - уборка помещения, подготовка к занятию с детьми

10.30-12.30- индивидуальные занятия с детьми младшей и средней групп в зале сухого плавания;

12.30 – 14.00 – работа с конспектами занятий, методическая работа с воспитателями и специалистами, подготовка информационно-наглядных материалов в родительские уголки групп.

**Всего: 6 часов в день**

**Пятниц**а

8.00-9.00- подготовка рабочего места к занятиям с детьми, работа с конспектами занятий, индивидуальная работа с детьми подготовительной компенсирующей группы (занятия в зале «сухого плавания»);

9.00- 10.20 – занятие с детьми старшей компенсирующей группы (занятия с 2 подгруппами);

10.20 – 10.30 - уборка помещения, подготовка к занятию с детьми

10.30-12.00- занятие с детьми младшей группы (занятия с 2 подгруппами);

12.00 – 12.30 – индивидуальные занятия с детьми младшей оздоровительной и подготовительных групп в зале сухого плавания;

12.30 – 13.00 – уборка атрибутов занятий, помещений бассейна и зала «сухого плавания»;

13.00 – 14.00 – работа с конспектами занятий, методическая работа с воспитателями и специалистами, подготовка информационно-наглядных материалов в родительские уголки групп.

**Всего: 6 часов в день**

**ВСЕГО: 30 часов в неделю.**

**3.4. Список используемой литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. 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.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. 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.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. 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»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. 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.