

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»

Утверждено

Директор МБОУ «Гимназия №1»

Л.В. Раевская

Приказ № 307/9 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная образовательная программа по плаванию
для детей 4-7 лет**

Разработчик: инструктор по физической культуре Лавшук Н.А.

Рассмотрено на совете педагогических работников, протокол №1 от 30.08.2022г

г. Ангарск, 2022

Содержание образовательной программы

Оглавление	страница
1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи	3-4
1.1.2. . Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (плавание)	4
1.1.3 Планируемые результаты	4-5
2. Содержательный раздел	
2.1.1 содержание образовательной деятельности (средняя группа)	6-7
2.1.2 содержание образовательной деятельности (старшая группа)	8-10
2.1.3 содержание образовательной деятельности (подготовительная группа)	10-12
2.2 способы определения результативности программы (диагностика)	12-13
2.3. Формы, способы, методы, режим и средства реализации программы	13-14

Пояснительная записка

Данная дополнительная программа разработана инструктором по физической культуре МБОУ «Гимназия №1», с учётом, особенностей образовательной организации, на основе образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Гимназия №1» и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021.
4. Уставом МБОУ «Гимназия №1».

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, что позволяет получить положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закалывание организма детей, но также предоставление им возможность овладеть навыком плавания, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания. Программа ориентирована 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп: - средней - старшей - подготовительной.

Цель и задачи реализации рабочей программы.

Цель программы:

создать благоприятные условия для оздоровления, закалывания организма в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

-укрепление здоровье детей, закалять организм ребёнка,
-совершенствование опорно-двигательного аппарата,
-формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- формирование навыков плавания;
- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевые качеств: настойчивости, смелости, выдержки, решительности;
- формирование стойких гигиенических навыков;

- формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить работе ног стилем кроль на груди с опорой и без нее.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая группа.

Закреплять гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для изучаемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Подготовительная группа

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.

2. Продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.

3. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.

4. Учить плавать кролем на груди произвольным стилем

5. Научить плавать на спине. С работой ног, преодолевая все большие расстояния.

6. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.

9. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.

10. Способствовать закаливанию детей.

11. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Планируемые результаты освоения программы к концу года

Средний возраст (4-5 лет)

Знают свойства воды

Знакомы с правилами поведения на воде.

Уверенно погружаются в воду с головой.

Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.

Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 3-4 раза.

Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.

Сформированы навыки лежания на воде на груди с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.

Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.

Старший возраст (5-6 лет)

Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания.
Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
Всплывают «поплавком», выполняют лежание на воде «звёздочку»
Выполняют скольжения на груди и на спине.
Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
Освоили дыхательный цикл (серия)
Совершенствуют работу ног в стиле кроль на груди.
Умеют скользить с работой ног с задержкой дыхания, выдохом в воду.
Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания.
Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
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,
Скользить на груди и на спине с работой ног.
Скользить на спине,
Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,
Плывать на груди с работой ног.
Плывать произвольным способом на груди и на спине с работой рук и ног

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
средняя группа

месяц	Задачи	Основные движения Специальные упражнения	Игровые упражнения Подвижные игры
Октябрь	1. Учить детей КГН 2. Учить детей правилам поведения в воде. 3. Учить детей самостоятельно входить в воду 4. Знакомить со свойствами воды 5. Учить детей передвигаться в воде разными способами	Ходьба: с изменением направления движения; парами, высоко поднимая колени; в полу-приседе; с изменением скорости движения; Погружение: до плеч; до подбородка Прыжки у бортика	1. Экскурсия 2. Утром рано 3. Мы гуляем 4. Водичка-водичка 5. Принеси игрушку 6. Ладушки 7. Ветерок 8. Карусели
Ноябрь	1. Учить детей не бояться воды, брызг 2. Учить детей опускать лицо в воду 3. Учить детей выполнять в воде разные движения	Ходьба разными способами; Бег: в рассыпную; помогая себе руками Прыжки: на месте; с погружением до плеч; выпрыгивание Погружать в воду лицо	1. Змейка 2. Паровозик 3. Кораблик 4. Остудим чай 5. Гудок 6. Капли 7. Бабка кушала горох... 8. Водопад
Декабрь	1. Продолжать учить детей опускать лицо в воду 2. Учить детей вытягивать тело в воде 3. Приучать детей самостоятельно играть в воде	Прыжки у бортика Погружение лица в воду Лежание на воде держась за опору Передвижение по дну руками	1. Хоровод 2. Поезд в туннели 3. Катамараны 4. Ледокол 5. Остудим чай 6. Гудок 7. Мы ребята смелые 8. Крокодилы
Январь	1. Продолжать учить детей опускать лицо в воду 2. Учить детей вытягивать тело в воде. 3. Учить детей передвигаться по дну в положении лёжа на груди 4. Учить детей выполнять выдох в воду	Опускание лица в воду Ходьба по бассейну с опорой (доска плавательная) Принимать горизонтальное положение у опоры Передвижение по дну бассейна в положении лёжа на груди Выдох в воду	1. Иллюминатор 2. Вулкан. 3. Ледокол 4. Мы на лодочке катались 5. Крокодилы 6. Пузырь 7. Надуй шарик 8. Лопнул пузырь 9. Мы ребята смелые 10. Мы ребята смелые

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Продолжать учить детей выполнять выдох в воду 3. Воспитывать у детей смелость в выполнении упражнений 4. Продолжать детей учить вытягивать тело горизонтально в воде с опорой 	<p>Прыжки с погружением в воду Погружение в воду с головой Выполнение выдоха у поверхности воды Выполнение выдоха в воду Ныряние через кольцо с опорой</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Солнышко и дождик» 2. «Вулкан» 3. «Ёжик фыркает» 4. «Гонки кораблей» 5. «Утки - нырки» 6. «Привет»
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей попеременно движению ног воде у бортика 2. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 3. Продолжать учить детей выполнять выдох в воду 	<p>Работа ног у бортика Скольжение с доской Скольжение с доской с работой ног Пронырни в кольцо Самостоятельные игры с предметами в воде в воде</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Катамаран» 2. «Катамаран - сломался» 3. «Лодочка» 4. «Моторная лодка» 5. «Привет» 6. «Рыбалка» 7. «Палочка» 8. «Достань игрушку»
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей попеременно движению ног воде у бортика 2. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться подпрыгивать 3. Продолжать учить детей выполнять выдох в воду 4. Продолжать детей учить вытягивать тело горизонтально в воде с опорой 	<p>Ходьба в полу-приседе с работой рук Работа ног у бортика Скольжение с доской Скольжение с доской с работой ног Пронырни в кольцо Самостоятельные игры с предметами в воде в воде</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Барабанные палочки» 2. «Лодочка с вёслами» 3. «Пронырни в кольцо» 4. «Моторная лодка» 5. «Катамаран» 6. «Мы весёлые ребята» 7. «Хоровод» 8. «Карусели»
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка 2. Продолжать закреплять умение вытягивать тело горизонтально в воде с опорой 3. Продолжать тренировать попеременной работе ног у бортика 4. Воспитывать у детей умение соизмерять свои действия с действиями товарища 	<p>Прыжки с погружением в воду Погружение в воду с выдохом в воду Попеременная работа ног у бортика Прыжки с вытягиванием тела горизонтально у бортика Скольжение с опорой Бег по дну бассейна</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Вулкан» 2. «Бомбочка» 3. «Тигры» 4. «Барабанные палочки» 5. «Рыбалка» 6. «Моторная лодка» 7. «Достань игрушку»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
старшая группа

месяц	Задачи	Основные движения Специальные упражнения	Игровые упражнения Подвижные игры
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей КГН 2. Учить детей правилам поведения в воде. 3. Учить детей самостоятельно входить в воду 4. Учить детей передвигаться в бассейне разными способами 5. Учить детей смело погружаться в воду с головой с выдохом в воду 6. Воспитывать у детей согласованным действиям (не толкаться, не брызгаться) 	<p>Ходьба: в колонне по одному; высоко поднимая колени; в полу-приседе с разным положением рук; парами держась за руки</p> <p>Бег: в колонне по одному, в рассыпную; кто вперёд</p> <p>Погружение в воду с головой, с выдохом</p> <p>Прыжки у бортика</p> <p>Прыжки с погружением</p> <p>Самостоятельные игры в воде</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Найди своё место» 2. «Кто вперёд» 3. «Мы ребята смелые.» 4. «Хоровод» 5. «Удочка» 6. «Рыбка сердитая» 7. «Рыбки весело резвились» 8. «Морской бой»
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей передвигаться в бассейне разными способами 2. Учить погружаться в воду с головой и с выдохом в воду 3. Учить детей открывать глаза в воде 4. Формировать умение принимать горизонтальное положение у опоры 	<p>Ходьба: в полу-приседе с разным положением рук; парами держась за руки</p> <p>Бег: в рассыпную; по сигналу, кто вперёд</p> <p>Прыжки с погружением в воду</p> <p>Выдох воду</p> <p>Скольжение с опорой</p> <p>Скольжение на груди</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Хоровод» 2. «Карусели» 3. «Назови своё имя» 4. «Морской бой» 5. «Сосчитай» 6. «Шляпа» 7. «Тигры» 8. «Привет»
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать тренировать детей в выдохе в воду 2. Учить детей выполнять задержку дыхания 3. Учить детей лежать на поверхности воды 4. Знакомить детей с работой ног лежа на груди у опоры 	<p>Полный выдох в воду</p> <p>Погружение в воду с задержкой дыхания на счёт 3</p> <p>Скольжение у опоры</p> <p>Скольжение с доской</p> <p>Попеременная работа ног у опоры</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Вулкан» 2. «Водолазы» 3. «Палочка» 4. «Назови своё имя» 5. «Сядь на дно» 6. «Охотник и крокодил» 7. «Проплыви в кольцо» 8. «Удочка» 9. Эксперимент

Январь	<p>1. Учить детей энергичному вдоху и выдоху в воду</p> <p>2. Продолжать закреплять у детей выполнять задержку дыхания</p> <p>3. Продолжать учить детей лежать на поверхности воды без опоры</p> <p>4. Учить выполнять всплывание</p> <p>5. Продолжать тренировать детей выполнять скольжение на груди</p> <p>6. Продолжать учить детей попеременно работать ногами лежа на груди с опорой</p>	<p>Дыхательный цикл</p> <p>Упражнение «Звёздочка»</p> <p>Упражнение на лежание на поверхности воды «Палочка»</p> <p>Скольжение на груди с доской</p> <p>Скольжение без опоры</p>	<p>1. «Вулкан»</p> <p>2. «Водолазы»</p> <p>3. «Море волнуется»</p> <p>4. «Русалка»</p> <p>5. «Сядь на дно»</p> <p>6. «Караси и карпы»</p> <p>7. «Мы ребята смелые»</p> <p>8. «Оркестр»</p>
Февраль	<p>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать</p> <p>2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди</p> <p>3. Учить детей выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди с опорой</p> <p>4. Воспитывать у детей смелость</p>	<p>Всплывание: упражнение «Звёздочка», упражнение «Поплавок»</p> <p>Скольжение: упражнение «Стрела», упражнение «Торпеда»</p> <p>Дыхательный цикл</p>	<p>1. «Шляпа»</p> <p>2. «Пронырни в кольцо»</p> <p>3. «Море волнуется» с заданием</p> <p>4. «Оркестр»</p> <p>5. «Пинаем мяч»</p> <p>6. «Дельфины»</p> <p>7. «Я плыву»</p> <p>8. «Щука сердитая»</p>
Март	<p>1. Учить детей лежать на спине с опорой</p> <p>2. Формировать умение скользить на спине</p> <p>3. Продолжать учить детей выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди с опорой и без</p> <p>4. Знакомить детей с толчком ногами от бортика при скольжении</p>	<p>Всплывание: упражнения «Стрелочка», «Звёздочка»- на груди и спине</p> <p>Скольжение на груди с доской</p> <p>Скольжение на спине с доской</p> <p>Скольжение на груди</p> <p>Скольжение на спине</p> <p>Прыжки у бортика с выпрыгиванием из воды</p>	<p>1. «»</p> <p>2. «Водолазы»</p> <p>3. «Дельфины»</p> <p>4. «Пронырни в кольцо»</p> <p>5. «Выше, выше...»</p> <p>6. «Щука сердитая»</p> <p>7. «Винт»</p>

Апрель	<p>1.Продолжать учить детей выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди с опорой и без</p> <p>2.Совершенствовать скольжение на груди</p> <p>3. Учить детей скольжение на груди с переворотом</p> <p>4. Упражнять в скольжении на спине</p> <p>5. Воспитывать у детей положение отношении к физической культуре и спорту</p>	<p>Дыхательный цикл</p> <p>Всплывание</p> <p>Скольжение на груди</p> <p>Скольжение на спине</p> <p>Скольжение с переворотом</p> <p>Переворот из положения лёжа на спине в лёжа на груди</p>	<p>1. «Вулкан»</p> <p>2. «Поплавок» + «Звёздочка»</p> <p>3. «Ворота»</p> <p>4. «Пронырни в кольцо»</p> <p>5. «Винт»</p> <p>6. «Ожерелье Русалочки»</p> <p>7. «Акваланги»</p>
Май	<p>1.Упражнять в скольжении на спине и груди и спине с опорой</p> <p>2. Упражнять в скольжении на спине и груди и спине без опоры</p> <p>3. Упражнять в скольжении на груди с работой ног способом кроль</p> <p>3.Воспитывать у детей умение соизмерять свои действия с действиями товарища</p> <p>4. Диагностика плавательных умений</p>	<p>Дыхательный цикл</p> <p>Всплывание</p> <p>Скольжение на груди</p> <p>Скольжение на спине</p> <p>Скольжение на груди с работой ног, как при плавании способом кроль</p>	<p>1. «Скажи своё имя»</p> <p>2. «Самая быстрая стрелочка»</p> <p>3. «Винт»</p> <p>4. «Колодец»</p> <p>5. «Перебрось мяч»</p> <p>6. «Рисунок на воде»</p>

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
Подготовительная к школе группа

Месяц	Задачи	Основные движения Специальные упражнения	Игровые упражнения Подвижные игры
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить КГН, правила поведения в воде 2.Продолжать учить детей всплывать, лежать на воде 3. Продолжать учить детей выполнять задержку дыхания, полный выдох в воду 4. Учить детей выполнять скольжение с полным выдохом 	<p>Ходьба: в колонне; полу-приседе; с движением рук; с погружением в воду</p> <p>Бег: в колонне, в рассыпную, со сменой направления</p> <p>Дыхательный цикл</p> <p>Задержка дыхания</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Лежание на спине</p> <p>Скольжение с выдохом в воду</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Морской бой 2. «Медуза» 3. «Лодочка» 4. «Поплавок» 5. «Лодочка» 6. «Море волнуется...» 7. «Караси и карпы» 8. «Найди своё место» 9. «Скажи своё имя» 10. «Стрела»
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей лежать на воде на груди и спине 2. Продолжать учить детей выполнять задержку дыхания, полный выдох в воду 3.Учить детей выполнять переворот с груди на спину и со спины на грудь 4.Учить детей вставать из положения лёжа на спине 5.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей 	<p>Дыхательный цикл (серия)</p> <p>Лежание на груди</p> <p>Лежание на спине</p> <p>Прыжки у бортика</p> <p>Прыжки с погружением</p> <p>Скольжение на груди</p> <p>Скольжение с переворотом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Гонки катеров» 2. «Поплавок» 3. «Палочка» 4. «Звезда» 5. «Охотники и утки» 6. «Выдра» 7. «Ожерелье Русалочки» 8. «Рыбалка» 9. «Буксир»
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить детей работе рук, как при плавании способом кроль. 2.Совершенствовать скольжение на груди, спине с работой ног с выдохом в воду 3. Учить детей ориентироваться под водой 4. Воспитывать у детей настойчивость 	<p>Ходьба с гребковыми движениями рук</p> <p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>Скольжение на спине с работой ног</p> <p>Скольжение на груди с работой ног с доской</p> <p>Скольжение на спине с работой ног с выдохом в воду</p> <p>Нырание в кольцо</p> <p>Скольжение на груди с работой рук, как при плавании способом кроль</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Фонтан» 2. «Футбол» 3. «Стрела» 4. «Стрела» 5. «Торпеда» 6. «Кит» 7. «Утки- нырки» 8. «Невод» 9. «Щука сердитая»

Январь	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног</p> <p>2. Тренировать детей в скольжении на груди с работой рук, как при плавании способом кроль</p> <p>3. Учить детей правилам игры с мячом через сетку</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>Скольжение на спине с работой ног</p> <p>Скольжение на груди с разным положением рук</p> <p>Скольжение на груди с работой рук, как при плавании способом кроль</p> <p>Броски мяча</p> <p>Переброска мячей</p>	<p>1. «Торпеда»</p> <p>2. «Выдра»</p> <p>3. «Гонки мячей»</p> <p>4. «Перебрось мяч»</p> <p>5. «Охотник и утки»</p> <p>6. «Водолазы»</p> <p>7. «Щука сердитая»</p> <p>8. «Сигнальщики»</p>
Февраль	<p>1. Учить детей плавать произвольным стилем</p> <p>2. Продолжать тренировать в скольжении на груди и спине с работой ног</p> <p>3. Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой рук</p> <p>4. Воспитывать настойчивость</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>Скольжение на спине с работой ног</p> <p>Скольжение на груди с разным положением рук</p> <p>Плавание произвольным способом</p>	<p>1. «Торпеда»</p> <p>2. «Винт»</p> <p>3. «Невод»</p> <p>4. «Ловишки с хвостиками»</p> <p>5. «Сигнальщики»</p> <p>6. «Спрячься в воду»</p>
Март	<p>1. Учить детей согласованному движению ног и рук</p> <p>2. Учить детей нырять</p> <p>3. Воспитывать настойчивость</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>Скольжение на спине с работой ног</p> <p>Плавание произвольным способом</p> <p>Ныряние в обруч</p> <p>Ныряние с лестницы</p>	<p>1. «Торпеда»</p> <p>2. «Колодец»</p> <p>3. «Дельфины»</p> <p>4. «Невод»</p> <p>5. «Спрячься в воду»</p> <p>6. «Два мяча»</p>
Апрель	<p>1. Продолжать учить согласованному движению рук и ног</p> <p>2. Упражнять в скольжении на груди и на спине</p> <p>3. Упражнять в нырянии.</p> <p>4. Воспитывать ловкость</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>Скольжение на спине с работой ног</p> <p>Скольжение на груди с работой рук</p> <p>Скольжение на спине с работой рук</p> <p>Плавание произвольным способом</p> <p>Ныряние с лестницы</p> <p>Ныряние в «воротики» под водой</p>	<p>1. «Торпеда»</p> <p>2. «Лодка»</p> <p>3. «Буксир с мотором»</p> <p>4. «Баржа на вёслах»</p> <p>5. «Ловишки с хвостиком»</p> <p>6. «Перебрось мяч»</p> <p>7. «Акробаты»</p>

<p>Май</p>	<p>1.Совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног, как при плавании способом кроль на груди 2.Закреплять правила поведения в воде. 3.Диагностика плавательных умений</p>	<p>Плавание в полной координации рук и ног Игры в воде</p>	<p>1. «Кто вперед» 2. «Передай мяч» 3. «Спрячься в воду» 4. «Перебрось мяч»</p>
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Способы определения результативности реализации Программы –
 Диагностирование навыков плавания, которое проводится 1 раз в год (май) в виде контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

Средняя группа

№ п/п	Контрольное упражнение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Погружение в воду с выдохом в воду	Не выполняет	Короткое погружение с неполным выдохом	Полное погружение с выдохом в воду
2.	Упражнение на всплывание «Звёздочка»	Не выполняет	С опорой или поддержкой инструктора	Самостоятельно выполняет
3.	Умение выполнять скольжение на груди	Не выполняет	С неполным отрывом ног, доской	Самостоятельно выполняет

Старшая группа

№ п/п	Контрольное упражнение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Выполнение дыхательных циклов	Не выполняет	До 5 дыхательных циклов	До 8 и выше дыхательных циклов
2.	Скольжение на груди с работой ног	Не выполняет	Выполняет с доской	Выполняет технически правильно
3.	Скольжение на спине	Не выполняет	Выполняет с доской	Выполняет технически правильно

Подготовительная группа

№ п/п	Контрольное упражнение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Скольжение на спине с работой ног	До 2 м	С незначительными ошибками	Проплывает длину бассейна
2.	Плавание на груди произвольным способом (с работой ног и рук)	Не выполняет	Выполняет с доской	Выполняет технически правильно

Методы и приемы работы с детьми в образовательной деятельности:

Словесные методы:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- игры
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы

Формы и режим занятий.

Содержание программы разработано на группы детей в количестве от 6 до 12 человек. Основной формой организации обучения является групповая. Одновременно с групповой формой работы, осуществляется индивидуальный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Предметно-развивающая среда

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить образовательную деятельность с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные, зал с чашей. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

разделительные дорожки; плавательные доски; мячи; плавательный инвентарь (нудлы, надувные игрушки разных размеров); мелкие игрушки; наборы для ныряния; обручи для упражнений в воде; кольцо для ныряния.