

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 239» (МБ ДОУ «Детский сад №239»)

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБ ДОУ «Детский сад № 239»  
А.М. Маркидонова  
Приказ № 273 от 01.09.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Золотая рыбка»**

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст учащихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года



Автор-составитель:  
Муравьева Елена Леонидовна  
инструктор по физической  
культуре

Новокузнецкий городской округ, 2021

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| <i>Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</i> ..... | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....  | 5  |
| 1.3. Содержание программы.....   | 6  |
| 1.4. Планируемые результаты. ....  | 16 |
| <i>Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</i> .....            | 18 |
| 2.1. Календарный учебный график.....   | 18 |
| 2.2. Условия реализации программы.....   | 18 |
| 2.3. Формы контроля/аттестации.....  | 19 |
| 2.4. Оценочные материалы.....  | 19 |
| 2.5. Методические материалы.....   | 21 |
| 2.6. Список литературы.....  | 22 |

# *Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты*

## **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время практически нет полностью здоровых детей. Именно поэтому в современных условиях возрастает значение физического воспитания. Внимание к физическому состоянию детей-дошкольников обусловлено исключительным влиянием двигательного развития на общее психическое и соматическое состояние ребенка в этом возрасте.

На базе ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Золотая рыбка».

Данная программа разработана на основе ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 239» и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72;
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.);
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13;
- Устав ДООУ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф;
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа направлена на развитие и совершенствования физических качеств обучающегося, укрепление всего организма и приобщения к здоровому образу жизни.

### *Актуальность программы*

Низкий уровень физической активности и интереса к здоровому образу жизни в современной семье, а также недостаточная компетентность родителей в вопросах физического воспитания детей накладывают отпечаток на представления ребенка о важности этих показателей для жизни и здоровья человека. Не секрет, что большую часть времени в детском саду и дома дети проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры и влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

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 профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

#### *Отличительные особенности программы*

Данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ «Детский сад №239» и возрастным возможностям воспитанников. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, художественное слово и спортивное оборудование.

Совокупность методов, форм проведения занятий дает возможность достигать высоких показателей в освоении программы. Данная программа основывается на методике одновременного обучения детей плаванию, что дает вариативность в движениях и освоении плавательных навыков.

#### *Адреса программы*

Программа адресована воспитанникам 4-7 лет. Обучение организовано по возрастным группам: 1 группа – 4-5 лет, 2 группа – 5-6 лет, 3 группа – 6-7 лет.

#### **Уровень освоения программы**

Базовый

#### **Объём и срок освоения программы**

**- сроки реализации программы – 3 года;**

Первый год обучения – 32 часа, дети от 4 до 5 лет, занятия 1 час 1 раз в неделю, наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Второй год обучения – 32 часа, дети от 5 до 6 лет, занятия 1 час 1 раз в неделю, наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Третий год обучения – 32 часа, дети от 6 до 7 лет, занятия 1 час 1 раз в неделю, наполняемость группы от 10 до 15 человек.

**– периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю;**

**– учебный план рассчитан на 32 занятия;**

- количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 96;
- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников;
- формы занятий: групповая, численностью от 10 до 15 обучающихся в группе, с возможностью добора учащихся в группу на место выбывших обучающихся, продолжительность занятия – 20 минут (4-5 лет); 25 минут (5-6 лет); 30 минут (6-7 лет).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Групповая
- Индивидуальная

#### **Методы работы с детьми:**

- игровой метод (подвижные игры и упражнения, акваэробика);
- метод сравнения – наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод упражнения (многократные повторения движений);
- словесные методы (беседа, рассказ, инструкция, пояснение).

## **1.2 Цель и задачи программы**

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

#### **Основные задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- 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;

##### *Воспитательные:*

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

*Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.

### **Прогнозируемые результаты.**

К 7 годам дети должны:

1. Свободно выполнять выдохи в воду (10 раз).
2. Проныривать в обруч, проплывая под водой 2-5 метров.
3. Нырять, доставая со дна игрушку.
4. Уметь выполнить соскок с бортика.
5. Проплывать 10 м любым способом технически правильно.
6. Знать правила безопасности на занятиях в бассейне.
7. Обладать навыками самообслуживания.
8. Стремиться к систематическим занятиям плаванию.

### **1.3. Содержание программы**

Занимаясь с группой, преподаватель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка: способность к плаванию, успешность освоения упражнений, реакцию на физическую нагрузку, на замечания и поощрения педагога. Методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подходов к занимающимся. Кроме этого, учитываются возрастные особенности занимающихся, поскольку каждая возрастная категория имеет разную физическую подготовленность, психологические особенности, что определяет величину физической нагрузки в течение занятия, подбор упражнений и методов их преподавания.

Для того чтобы занятие приносило желаемый результат, при планировании соблюдаются следующие правила:

- В процессе используются только те средства, которые направлены на оздоровительный и тренировочный эффект.
- При выборе методов учитываются закономерности адаптации организма каждого ребенка к физическим нагрузкам. Эти закономерности с методической стороны реализованы в принципах тренировки.
- Уровень физических нагрузок соответствует возможностям воспитанников.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Выделяются 4 модуля *обучения*.

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| № |  |  |  |
|---|--|--|--|

| п/п | Наименование разделов и тем  | Общее кол-во учебных часов | В т.ч. теоретических | В т.ч. практических | Форма контроля |
|-----|--|----------------------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 1   | Модуль «Передвижение по бассейну»<br>Тема: «Мы смелые ребята»<br>Упражнения на приобщение к воде; подготовительные упражнения для освоения дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами. | 4                          | 1                    | 3                   | Наблюдение     |
| 2   | Модуль «Статическое плавание»<br>Тема: «Веселые поплавки»<br>Упражнения и игры на освоение умений лежать на воде.  | 8                          |                      | 8                   | Наблюдение     |
| 3   | Модуль « Скольжение на груди и спине»<br>Тема: «Лодочки плывут»<br>Упражнения на освоение техники работы рук и ног в плавании способом кроль.  | 10                         |                      | 10                  | Наблюдение     |
| 4   | Модуль «Плавание кролем на груди и спине»<br>Тема: «Настоящие пловцы»<br>Упражнения и игры на освоение техники плавания способом кроль на груди и спине.   | 10                         |                      | 10                  | Тестирование   |

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Занятие состоит из 3 частей:

– подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде) Продолжительность 3-6 минут;

– основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию). Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут;

– заключительная часть (игры и упражнения на внимание). Продолжительность 2-4 минут.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Работа по теме.
5. Закрепление изученного.
6. Игра.
7. Итог занятия.
8. Прощание с детьми.

#### Учебно-тематический план для детей 4-5 лет.

| № п/п | Наименование разделов и тем  | Общее кол-во учебных часов | В т.ч. теоретических | В т.ч. практических | Форма контроля       |
|-------|--|----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1.    | Ознакомление с правилами поведения в бассейне. ТБ. Краткий обзор развития плавания.                  | 0,5                        | 0,5                  |                     | беседа               |
| 2     | Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.         | 0,5                        | 0,5                  |                     | беседа               |
| 3     | Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. | 0,5                        | 0,5                  |                     | беседа               |
| 4     | Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Оборудование и инвентарь.           | 1,5                        | 1,5                  |                     | Индивидуальный показ |
| 5     | Общая физическая подготовка.   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 6     | Специальная физическая подготовка.   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 7     | Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.   | 2                          |                      | 2                   | наблюдение           |
| 8     | Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине                  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 9     | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза,   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |



|    |   |             |   |    |              |
|----|---|-------------|---|----|--------------|
|    | передвигаться и ориентироваться под водой     |             |   |    |              |
| 10 | Обучение выдоху в воду                        | 3           |   | 3  | наблюдение   |
| 11 | Обучение лежать на воде на груди и спине.     | 3           |   | 3  | наблюдение   |
| 12 | Обучение скольжению в воде на груди и спине.  | 3           |   | 3  | наблюдение   |
| 13 | Обучение координационным возможностям в воде. | 2           |   | 2  | наблюдение   |
| 14 | Подвижные игры                                | 3           |   | 3  | наблюдение   |
| 15 | Выполнение контрольных тестов                 | 1           |   | 1  | тестирование |
|    | Итого:  | 32          | 3 | 29 |              |
|    | <b>Всего учебных часов в год:</b>             | <b>32 ч</b> |   |    |              |

### *Содержание программы для воспитанников 4-5 лет*

#### *Непосредственно образовательная деятельность (теория)*

**Тема №1** Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Краткий обзор развития плавания.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. История зарождения плавания.

**Тема №2** Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека.

**Тема №3** Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

**Тема №4** Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль». Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

#### *Непосредственно образовательная деятельность (практика)*

##### **5. Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения:*

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте.

*Ходьба:*

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой.

*Подскоки:*

На одной, на двух, на месте, в движении.

*Бег:*

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

*Общеразвивающие упражнения:*

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

#### **6. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

#### **7. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.**

Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

**8. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.** Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

**9. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой** Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

#### **10. Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

#### **11. Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

#### **12. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

#### **13. Обучение координационным возможностям в воде**

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

**14. Подвижные игры.** Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

**15.Выполнение контрольных тестов.**

**Учебно-тематический план для детей 5-6 лет.**

| № п/п | Наименование разделов и тем   | Общее кол-во учебных часов | В т.ч. теоретических | В т.ч. практических | Форма контроля       |
|-------|---|----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1.    | Ознакомление с правилами поведения в бассейне. ТБ.  | 0,5                        | 0,5                  |                     | беседа               |
| 2     | Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).  | 1,5                        | 1,5                  |                     | Индивидуальный показ |
| 3     | Общая физическая подготовка   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 4     | Специальная физическая подготовка.  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 5     | Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 6     | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 7     | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 8     | Обучение выдоху в воду  | 2                          |                      | 2                   | наблюдение           |
| 9     | Обучение лежать на воде на груди и спине.   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 10    | Обучение скольжению в воде на груди и спине.  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 11    | Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 12    | Подвижные игры  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 13    | Выполнение контрольных тестов   | 1                          |                      | 1                   | тестирование         |
|       | Итого:  | 32                         | 2                    | 30                  |                      |
|       | <b>Всего учебных часов в год:</b>   | <b>32 ч</b>                |                      |                     |                      |

## *Содержание программы для воспитанников 5-6 лет*

### *Непосредственно образовательная деятельность (теория)*

#### **Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Краткий обзор развития плавания.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. История зарождения плавания.

**Тема №2 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).** Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

### *Непосредственно образовательная деятельность (практика)*

#### **3.Общая физическая подготовка.**

##### *Строевые упражнения.*

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

##### *Ходьба:*

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

##### *Подскоки:*

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

##### *Бег:*

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

##### *Общеразвивающие упражнения:*

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

## **5. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

**6. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.** Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

## **7. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

## **8. Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

## **9. Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

## **10. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

## **11. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине**

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

**12. Подвижные игры.** 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: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

### 13.Выполнение контрольных тестов.

#### Учебно-тематический план для детей 6-7 лет.

| № п/п | Наименование разделов и тем   | Общее кол-во учебных часов | В т.ч. теоретических | В т.ч. практических | Форма контроля       |
|-------|---|----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1.    | Ознакомление с правилами поведения в бассейне. ТБ.  | 0,5                        | 0,5                  |                     | беседа               |
| 2     | Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).  | 1,5                        | 1,5                  |                     | Индивидуальный показ |
| 3     | Общая физическая подготовка   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 4     | Специальная физическая подготовка.  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 5     | Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 6     | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 7     | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 8     | Обучение выдоху в воду  | 2                          |                      | 2                   | наблюдение           |
| 9     | Обучение лежать на воде на груди и спине.   | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 10    | Обучение скольжению в воде на груди и спине.  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 11    | Обучение облегченным способом плавания  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 12    | Подвижные игры  | 3                          |                      | 3                   | наблюдение           |
| 13    | Выполнение контрольных тестов   | 1                          |                      | 1                   | тестирование         |
|       | Итого:  | 32                         | 2                    | 30                  |                      |
|       | <b>Всего учебных часов в год:</b>   | <b>32 ч</b>                |                      |                     |                      |

*Содержание программы для воспитанников 5-6 лет*

*Непосредственно образовательная деятельность (теория)*

## **Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Краткий обзор развития плавания.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. История зарождения плавания.

**Тема №2 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).** Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

### ***Непосредственно образовательная деятельность (практика)***

#### **3. Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.*

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

*Ходьба:*

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

*Подскоки:*

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

*Бег:*

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

*Общеразвивающие упражнения:*

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

**5. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении

в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

**6. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.** Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

**7. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

**8. Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

**9. Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

**10. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

**11. Обучение облегченным способом плавания** Поочередные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания.



**12. Подвижные игры.** 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», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско»), и др.

### **13.Выполнение контрольных тестов.**

#### **1.4. Планируемые результаты.**

Воспитанник, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

#### *Результаты обучения (к концу обучения по Программе)*

Воспитанники и к концу второго года обучения по Программе должны знать основы теории и практики плавания:

##### ***знать:***

- правила поведения в бассейне. ТБ.;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

##### ***уметь:***

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

- ***сформированы:*** правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой и плаванием; интерес к собственным достижениям, сформирована мотивация здорового образа жизни.

***Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации***

**2.1. Календарный учебный график.**

*Начало учебного года – 1 октября.*

*Окончание учебного года – 31 мая*

| <b>№</b> | <b>Год обучения</b> | <b>Объем учебных часов</b> | <b>Всего учебных недель</b> | <b>Режим работы</b>     | <b>Количество учебных дней</b> |
|----------|---------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1        | Первый              | 32 часа                    | 32                          | 1 раз в неделю<br>1 час | 32 дня                         |
| 2        | Второй              | 32 часа                    | 32                          | 1 раз в неделю<br>1 час | 32 дня                         |

|   |        |         |    |                         |        |
|---|--------|---------|----|-------------------------|--------|
| 3 | Третий | 32 часа | 32 | 1 раз в неделю<br>1 час | 32 дня |
|---|--------|---------|----|-------------------------|--------|

\*\*\* Продолжительность занятий – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для воспитанников 4-5 лет, 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для воспитанников 5-6 лет, 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для воспитанников 6-7 лет; (в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями от 27.08.2015 № 41).

## **2.2. Условия реализации программы. Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы**

*Материально-техническое обеспечение программы.*

1. Плавательные доски.
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 центр.
14. Диски с музыкальными композициями.

*Обеспечение программы учебно-методическими видами продукции:*

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

### **2.3. Формы контроля/аттестации.**

Формы контроля: диагностика, тестирование, наблюдение.

Важная оценка работы – отзывы самих воспитанников, их родителей, педагогов, которые помогают корректировать содержание Программы в конце учебного года.

Форма аттестации – водный праздник для родителей и воспитанников групп.

### **2.4. Оценочные материалы.**

#### **Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития учащихся.

Анализ деятельности детей осуществляется с использованием метода наблюдения, тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

| <b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b> | <b>Формы и методы педагогической диагностики</b> | <b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Сроки проведения педагогической диагностики</b> |
|--|--|--|--|
| Индивидуальные достижения детей                        | Наблюдение, тесты                                | 2 раза в год   | Сентябрь (октябрь), май                            |

#### **Контрольное тестирование (4-5 лет)**

| <b>Навык плавания</b> | <b>Контрольное упражнение</b>          |
|-----------------------|--|
| Нырание               | 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 «Ветерок».                            |
|               | 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 (5-6 лет)

| Навык плавания     | Контрольное упражнение                                    |
|--------------------|---|
| Ныряние            | Ныряние в обруч.  |
|                    | Проплыwanie 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 доской 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.                                    |
| Лежание            | Упражнение «Поплавок».                                    |
|                    | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.                |
|                    | Лежание на спине с плавательной доской.                   |

### Контрольное тестирование (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      | Прыжок головой вперед.   |
|                    | Прыжок ногами вперед в глубокую воду.  |
| Лежание            | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.                                     |

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 с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

## 2.5 Методические материалы

1. Чеменева А.А, Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург, 2011
2. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – Москва: Обруч, 2010.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2009

## 2.6. Список 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.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П.Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

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 // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
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.
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
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.