

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2023 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 01.09.2023 № 101/п
Солоницына



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»**

Возраст учащихся: 2-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Андреевой Светланой Сергеевной
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2023 год

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей плаванию.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа реализуется по программе А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста Изд. Санкт-Петербург 2011 год. Предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Направленность программы – физкультурно- спортивная

Новизна - Новизна и оригинальность программы заключается в целенаправленной деятельности по обучению плаванию. Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития. Отличительной особенностью является то, что программа разработана с учетом требований ФГОС ДО, предполагает использование информационно-коммуникационных технологий и внедрение их в образовательный процесс.

Актуальность программы «Обучение плаванию» заключается в том, что купание, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как

целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют Организованное отношение к развитию дошкольного возраста;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в физическом развитии, в занятиях физической культурой.

Цель: Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Отличительные особенности программы:

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» рассчитана на работу с детьми 2-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 2-3 лет

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы малышей вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью. В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и

подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3-4 лет

Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 4-5 лет

Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему усложнять ранее освоенные основные движения. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-6

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 6-7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию

дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

Срок реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста.

Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 10. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Средства, необходимые для реализации Программы

- ✓ Обходные резиновые дорожки
- ✓ Массажные коврики
- ✓ Таймер
- ✓ Термометр комнатный
- ✓ Термометр для воды
- ✓ Секундомер
- ✓ Судейский свисток
- ✓ Магнитофон
- ✓ Корзина или сетка для мячей, игрушек
- ✓ Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.
- ✓ Удочка с надувным мячом на конце лески.
- ✓ Плавательные доски разных размеров и форм.
- ✓ Резиновые надувные круги
- ✓ Надувные нарукавники
- ✓ Резиновые лопаточки для кистей.
- ✓ Очки.
- ✓ Ласты разных размеров
- ✓ Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д)
- ✓ Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).
- ✓ Надувные резиновые мячи разных размеров.
- ✓ Наглядные пособия, карточки-схемы.

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Обучение плаванию» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Форма проведения занятия комбинированная (индивидуальная, командная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- двигательная деятельность

Режим занятий разных возрастных групп:

| Общее количество занятий в год | Продолжительность мероприятий (занятий) | Периодичность мероприятий (занятий) |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| 28 | Группа для детей подготовительного возраста 6 – 7 лет – до 30 минут | 1 раз в неделю (октябрь – апрель) |
| 28 | Группа для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет – до 30 минут | 1 раз в неделю (октябрь – апрель) |
| 28 | Группа для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет – до 25 минут | 1 раз в неделю (октябрь – апрель) |
| 28 | Группа для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет – до 20 минут | 1 раз в неделю (октябрь – апрель) |
| 24 | Группа для детей раннего дошкольного возраста 2-3 года – до 15 минут | 1 раз в неделю (ноябрь – апрель) |

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Результатом деятельности коллектива могут служить соревнования, а также активное участие в различных конкурсах.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

| Объект педагогической диагностики (мониторинга) | Формы и методы педагогической диагностики | Периодичность проведения педагогической диагностики | Длительность проведения педагогической диагностики | Сроки проведения педагогической диагностики |
|---|---|---|--|---|
| Индивидуальные достижения детей | -Наблюдение | 2 раза в год | 1-2 недели | Октябрь - апрель |

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» итоговое мероприятие в виде

выполнения тестового задания или открытое занятие для родителей. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 2-3 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | «Знакомимся с водой» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 2. | «Веселые ребята» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | «Озорные рыбки» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | «Затейники» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | «Ребятам о зверятах» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | «Волшебный аквариум» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| Итого: | | 24 | 3 | 21 | |

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 2-3 лет

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 2-3 года | 01.10.2023 | 31.04.2024 | 24 | 24 | 24 | 1 раз в неделю, по 20 минут |

Календарный учебный график

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-------------------|------------------|----------------------|------------------|---------------------------|
| 1. | XI | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Знакомимся с водой» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 2. | XII | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Веселые ребята» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 3. | I | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Озорные рыбки» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 4. | II | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Затейники» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 5. | III | | Вторая | Групповое | 4 | «Ребятам о | бассейн | Педагогическое |

| | | | | | | | | |
|----|----|--|------------------------|----------------------|---|-------------------------|---------|----------------------------------|
| | | | половина дня | занятие | | зверятах» | | ое наблюдение |
| 6. | IV | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Волшебный аквариум» | бассейн | Педагогическ ое наблюдение |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 3-4 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

| № п\п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|-----------------------------------|------------------|------------|-------------|------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | «Знакомимся с водой» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 2. | «В здоровом теле здоровый дух» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | «Веселые ребята» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | «Затейники» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | «Ищем клад» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | «Плаваем как рыбки» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | «Море волнуется» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| Итого: | | 28 | 3,5 | 24,5 | |

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 3-4 лет

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-----------------|---|---|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 3-4 лет | 01.10.2023 | 31.04.2024 | 28 | 28 | 28 | 1 раз в неделю, по 20 минут |

Календарный учебный график

| № п\п | меся ц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | количес тво часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----------|-----------|-------|--------------------------------|----------------------|-------------------------|---|---------------------|----------------------------------|
| 1. | X | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Знакомимся с водой» | бассейн | Педагогическ ое наблюдение |
| 2. | XI | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «В здоровом теле здоровый дух» | бассейн | Педагогическ ое наблюдение |
| 3. | XII | | Вторая | Групповое | 4 | «Веселые | бассейн | Педагогическ |

| | | | | | | | | |
|----|-----|--|---------------------|-------------------|---|---------------------|---------|---------------------------|
| | | | половина дня | занятие | | ребята» | | ое наблюдение |
| 4. | I | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Затейники» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 5. | II | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Ищем клад» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 6. | III | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Плаваем как рыбки» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 7. | IV | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Море волнуется» | бассейн | Педагогическое наблюдение |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 4-5 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|--------------------------------|------------------|------------|-------------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | «Знакомимся с водой» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 2. | «В здоровом теле здоровый дух» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | «Веселые ребята» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | «Затейники» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | «Ищем клад» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | «Плаваем как рыбки» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | «Море волнуется» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| Итого: | | 28 | 3,5 | 24,5 | |

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 4-5 лет

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 4-5 лет | 01.10.2023 | 31.04.2024 | 28 | 28 | 28 | 1 раз в неделю, по 25 минут |

Календарный учебный график

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|----------------|
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|----------------|

| | | | | | | | | |
|----|-----|--|---------------------|-------------------|---|--------------------------------|---------|---------------------------|
| 1. | X | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Знакомимся с водой» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 2. | XI | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «В здоровом теле здоровый дух» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 3. | XII | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Веселые ребята» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 4. | I | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Затейники» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 5. | II | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Ищем клад» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 6. | III | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Плаваем как рыбки» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 7. | IV | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Море волнуется» | бассейн | Педагогическое наблюдение |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 5-6 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|-----------------------|------------------|------------|-------------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | «Поведение в воде» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 2. | «Смелые ребята» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | «Соревнования» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | «Затейники» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | «Ищем клад» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | «Рыбаки и рыбки» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | «Морские приключения» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| Итого: | | 28 | 3,5 | 24,5 | |

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 5-6 лет

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 5-6 лет | 01.10.2023 | 31.04.2024 | 28 | 28 | 28 | 1 раз в неделю, по 30 минут |

Календарный учебный график

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-------------------|------------------|-----------------------|------------------|---------------------------|
| 1. | X | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Поведение в воде» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 2. | XI | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Смелые ребята» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 3. | XII | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Соревнования» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 4. | I | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Затейники» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 5. | II | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Ищем клад» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 6. | III | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Рыбаки и рыбки» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 7. | IV | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Морские приключения» | бассейн | Педагогическое наблюдение |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 6-7 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|-----------------------|------------------|------------|-------------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | «Поведение в воде» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 2. | «Смелые ребята» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | «Соревнования» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 4. | «Затейники» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 5. | «Ищем клад» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | «Рыбаки и рыбки» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | «Морские приключения» | 4 | 0,5 | 3,5 | Педагогическое наблюдение |
| Итого: | | 28 | 3,5 | 24,5 | |

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» на 2023-2024 учебный год для детей 6-7 лет

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|------------|------------------|----|----|----|-----------------------------|
| | | программе | | | | |
| 6-7 лет | 01.10.2023 | 31.04.2024 | 28 | 28 | 28 | 1 раз в неделю, по 30 минут |

Календарный учебный график

| № п\п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-------------------|------------------|-----------------------|------------------|---------------------------|
| 1. | X | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Поведение в воде» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 2. | XI | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Смелые ребята» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 3. | XII | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Соревнования» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 4. | I | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Затейники» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 5. | II | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Ищем клад» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 6. | III | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Рыбаки и рыбки» | бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 7. | IV | | Вторая половина дня | Групповое занятие | 4 | «Морские приключения» | бассейн | Педагогическое наблюдение |

Список литературы

1. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
2. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 2-3 года
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Андреевой Светланой Сергеевной

Санкт – Петербург
2023 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел. Тема учебного занятия. | Всего часов |
|-------|------------------|------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 | | | «Правила поведения на воде» | 1 |
| 2 | | | «Водная зарядка» | 1 |
| 3 | | | «Водичка-умой мое личико» | 1 |
| 4 | | | «Догони меня» | 1 |
| 5 | | | «Кто выше» | 1 |
| 6 | | | «Покажи пятки» | 1 |
| 7 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 8 | | | «Здоровячки» | 1 |
| 9 | | | «Найди клад» | 1 |
| 10 | | | «Зоопарк» | 1 |
| 11 | | | «Морские жители» | 1 |
| 12 | | | «Золотые рыбки» | 1 |
| 13 | | | «Сомбреро» | 1 |
| 14 | | | «У кого больше пузырей?» | 1 |
| 15 | | | «Фонтанчики» | 1 |
| 16 | | | «Морская звезда» | 1 |
| 17 | | | «Медвежонок Умка и рыбки» | 1 |
| 18 | | | «Искатели» | 1 |
| 19 | | | «Морские камушки» | 1 |
| 20 | | | «Лягушата» | 1 |
| 21 | | | «Кто быстрее» | 1 |
| 22 | | | «Жучок-паучок» | 1 |
| 23 | | | «Аквариум» | 1 |
| 24 | | | «Волшебная удочка» | 1 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

| № п/п | Наименование темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|-------|----------------------|---|--------------|--|--|
| 1. | «Знакомимся с водой» | «Правила поведения на воде» «Водная зарядка» «Водичка-умой мое личико» «Догони меня» | 4 | Знакомство с правилами поведения в бассейне, личной гигиены. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный метод. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять | Подвижные игры в воде: «Догони меня» «Вода кипит»: стоя в кругу, выдыхать в воду Свободное плавание, игры с игрушками |
| 2. | «Веселые ребята» | «Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» «Здоровячки» | 4 | Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | Подвижные игры в воде: «Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» Самостоятельные игры с игрушками |
| 3. | «Озорные рыбки» | «Найди клад» «Зоопарк» «Морские жители» «Золотые рыбки» | 4 | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду Совершенствовать умение лежать на поверхности воды Активизировать внимание детей | Подвижные игры в воде: «Найди клад» Свободное плавание |
| 4. | «Затейники» | «Сомbrero» «У кого больше пузырей?» «Фонтанчики» «Морская звезда» | 4 | Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. | Подвижные игры в воде: «Сомbrero» «У кого больше пузырей?» Свободное плавание |
| 5. | «Ребятам о зверятах» | «Медвежонок Умка и рыбки» «Искатели» «Морские камушки» | 4 | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный | Подвижные игры в воде: «Медвежонок Умка и рыбки» Свободное плавание, игры с игрушками |

| | | | | | |
|----|----------------------|---|---|---|---|
| | | «Лягушата» | | полный выдох Подготавливать к выполнению скольжения на груди Разучивать движения ногами | |
| 6. | «Волшебный аквариум» | «Кто быстрее» «Жучок-паучок» «Аквариум» «Волшебная удочка» | 4 | Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем Воспитывать у детей инициативу и находчивость | Подвижные игры в воде: «Кто быстрее» «жучок-паучок» Свободное плавание, игры с игрушками |

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

| Виды контроля | Формы проведения | Сроки |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| Входной | Наблюдение педагога. | В начале обучения |
| Текущий | Беседа. Наблюдение педагога. | В течение всего периода обучения |
| Итоговый | Тестовые задания | По окончании обучения |

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунд;

2 балла- в течении 1-2 секунд;

1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

Список литературы

6. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
7. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
8. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
9. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
10. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду. _СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 3-4 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Андреевой Светланой Сергеевной

Санкт – Петербург
2023 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел. Тема учебного занятия. | Всего часов |
|-------|------------------|------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 | | | «Правила поведения на воде» | 1 |
| 2 | | | «Водная зарядка» | 1 |
| 3 | | | «Водичка-умой мое личико» | 1 |
| 4 | | | «Догони меня» | 1 |
| 5 | | | «Кто выше» | 1 |
| 6 | | | «Покажи пятки» | 1 |
| 7 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 8 | | | «Здоровячки» | 1 |
| 9 | | | «Найди клад» | 1 |
| 10 | | | «Зоопарк» | 1 |
| 11 | | | «Морские жители» | 1 |
| 12 | | | «Золотые рыбки» | 1 |
| 13 | | | «Сомбреро» | 1 |
| 14 | | | «У кого больше пузырей?» | 1 |
| 15 | | | «Фонтанчики» | 1 |
| 16 | | | «Морская звезда» | 1 |
| 17 | | | «Медвежонок Умка и рыбки» | 1 |
| 18 | | | «Искатели» | 1 |
| 19 | | | «Морские камушки» | 1 |
| 20 | | | «Лягушата» | 1 |
| 21 | | | «Кто быстрее» | 1 |
| 22 | | | «Жучок-паучок» | 1 |
| 23 | | | «Аквариум» | 1 |
| 24 | | | «Волшебная удочка» | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|---------------------|---|
| 25 | | | «Нанос» | 1 |
| 26 | | | «На буксире» | 1 |
| 27 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 28 | | | «Кто в лодке?» | 1 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

| № п/п | Наименование темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|-------|--------------------------------|---|--------------|--|--|
| 7. | «Знакомимся с водой» | «Правила поведения на воде» «Водная зарядка» «Водичка-умой мое личико» «Догони меня» | 4 | Знакомство с правилами поведения в бассейне, личной гигиены. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный метод. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять | Подвижные игры в воде: «Догони меня» «Вода кипит»: стоя в кругу, выдыхать в воду Свободное плавание, игры с игрушками |
| 8. | «В здоровом теле здоровый дух» | «Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» «Здоровячки» | 4 | Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | Подвижные игры в воде: «Кто выше» «Покажи пятки» «Мы веселые ребята» Самостоятельные игры с игрушками |
| 9. | «Веселые ребята» | «Найди клад» «Зоопарк» «Морские жители» «Золотые рыбки» | 4 | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду Совершенствовать умение лежать на поверхности воды Активизировать внимание детей | Подвижные игры в воде: «Найди клад» Свободное плавание |
| 10. | «Затейники» | «Сомbrero» «У кого больше пузырей?» «Фонтанчики» «Морская звезда» | 4 | Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в | Подвижные игры в воде: «Сомbrero» «У кого больше пузырей?» Свободное плавание |

| | | | | | |
|-----|---------------------|--|---|--|--|
| | | | | воде. | |
| 11. | «Ищем клад» | «Медвежонок Умка и рыбки» «Искатели» «Морские камушки» «Лягушата» | 4 | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох Подготавливать к выполнению скольжения на груди Разучивать движения ногами | Подвижные игры в воде: «Медвежонок Умка и рыбки» Свободное плавание, игры с игрушками |
| 12. | «Плаваем как рыбки» | «Кто быстрее» «Жучок-паучок» «Аквариум» «Волшебная удочка» | 4 | Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем Воспитывать у детей инициативу и находчивость | Подвижные игры в воде: «Кто быстрее» «жучок-паучок» Свободное плавание, игры с игрушками |
| 13. | «Море волнуется» | «Нанос» «На буксире» «Мы веселые ребята» «Кто в лодке?» | 4 | Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу | Подвижные игры в воде: «Нанос» «На буксире» «Мы веселые ребята» Свободное плавание, игры с игрушками |

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

| Виды контроля | Формы проведения | Сроки |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| Входной | Наблюдение педагога. | В начале обучения |
| Текущий | Беседа. Наблюдение педагога. | В течение всего периода обучения |
| Итоговый | Тестовые задания | По окончании обучения |

Тестовые задания

4. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
5. Лежание на груди.
6. Лежание на спине.
7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

4. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла-смог достать 2 предмета;
- 2 балла-смог достать 1 предмет;
- 1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

5. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла-в течении 3-4 секунд;
- 2 балла- в течении 1-2 секунд;
- 1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

6. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;
- 3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;
- 2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;
- 1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

- 3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.
- 2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.
- 1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

- 11. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СП-2011 г.
- 12. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
- 13. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
- 14. М.В. Рыбак. Раз, два три пльви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
- 15. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ирины Андреевны

Санкт – Петербург
2023 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование группы детей 4-5 лет

| № п/п | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел. Тема учебного занятия. | Всего часов |
|-------|------------------|------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 | | | «Хоровод» | 1 |
| 2 | | | «Футбол» | 1 |
| 3 | | | «Торпеда» | 1 |
| 4 | | | «Звездочка» | 1 |
| 5 | | | «Поезд в туннель!» | 1 |
| 6 | | | «Стрелка» | 1 |
| 7 | | | «Поплавок» | 1 |
| 8 | | | «Винт» | 1 |
| 9 | | | «Водолазы» | 1 |
| 10 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 11 | | | «Салки» | 1 |
| 12 | | | «Море волнуется» | 1 |
| 13 | | | «Винт» | 1 |
| 14 | | | «Водолазы» | 1 |
| 15 | | | «Щука» | 1 |
| 16 | | | «У кого больше пузырей?» | 1 |
| 17 | | | «Ищем клад» | 1 |
| 18 | | | «Нанос» | 1 |
| 19 | | | «На буксире» | 1 |
| 20 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 21 | | | «Затейники» | 1 |
| 22 | | | «Золотые рыбки» | 1 |
| 23 | | | «Дельфиний» | 1 |
| 24 | | | «Водное путешествие» | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|------------------|---|
| 25 | | | «Удочка» | 1 |
| 26 | | | «Оса»» | 1 |
| 27 | | | «Морские чудеса» | 1 |
| 28 | | | «Море волнуется» | 1 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

| № п/п | Наименование темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|-------|--------------------------------|--|--------------|--|--|
| 1. | «Знакомимся с водой» | «Хоровод» «Футбол» «Торпеда», «Звездочка» | 4 | Продолжать учить детей скольжению на груди Ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела Воспитывать организованность | «Хоровод» «Футбол» «Торпеда», «Звездочка» Свободное плавание, приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду |
| 2. | «В здоровом теле здоровый дух» | «Поезд в туннель!» «Стрелка», «Поплавок» «Винт» | 4 | Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать Учить выдоху в воду во время скольжения на груди Воспитывать смелость, настойчивость | «Поезд в туннель!» «Стрелка», «Поплавок», «Винт», (I вариант) Свободное плавание, Совершенствовать умение лежать на поверхности воды |
| 3. | «Веселые ребята» | «Водолазы» «Мы веселые ребята» «Салки» «Море волнуется» | 4 | Разучивать скольжение на спине Ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень. Приучать действовать по сигналу | «Водолазы» «Мы веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, свободное плавание |
| 4. | «Затейники» | «Винт» «Водолазы» «Щука» «У кого больше пузырей?» | 4 | Закреплять навык открывание глаз в воде Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках Приучать во время скольжения совершать выдох в воду Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | «Винт» «Водолазы» «Щука» «У кого больше пузырей?» Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, свободное плавание |
| 5. | «Ищем клад» | «Ищем клад» «Нанос» | 4 | Разучивать согласование | «Ищем клад» «Нанос» |

| | | | | | |
|----|---------------------|---|---|---|--|
| | | «На буксире» «Мы веселые ребята» | | движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. | «На буксире» «Мы веселые ребята» Свободное плавание, Отрабатывать согласованность действий |
| 6. | «Плаваем как рыбки» | «Затейники» «Золотые рыбки» «Дельфиний» «Водное путешествие» | 4 | Упражнять детей в скольжение на груди, на спине Обучение движениям рук, как при плавании способом брасс | «Затейники» «Золотые рыбки» «Дельфиний» «Водное путешествие» Свободное плавание, Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела |
| 7. | «Море волнуется» | «Удочка» «Оса» «Морские чудеса» «Море волнуется» | 4 | Обучение плаванию произвольным способом. Закрепление пройденного материала. | «Удочка» «Оса» «Морские чудеса» «Море волнуется» Свободное плавание, Приучать ориентироваться во время движения в воде |

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

| Виды контроля | Формы проведения | Сроки |
|---------------|------------------------------|-------------------|
| Входной | Наблюдение педагога. | В начале обучения |
| Текущий | Беседа. Наблюдение педагога. | В течение всего |

| | | |
|----------|------------------|-----------------------|
| | | периода обучения |
| Итоговый | Тестовые задания | По окончании обучения |

Тестовые задания

8. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

9. Лежание на груди.

10. Лежание на спине.

11. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

8. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

9. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунд;

2 балла- в течении 1-2 секунд;

1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

10. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

11. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.

2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.

1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

1. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СПб-2011 г.
2. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ирины Андреевны

Санкт – Петербург
2023 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование группы детей 5-6 лет

| № п/п | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел. Тема учебного занятия. | Всего часов |
|-------|------------------|------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 | | | «Цапля» | 1 |
| 2 | | | «Карусели» | 1 |
| 3 | | | «Хоровод» | 1 |
| 4 | | | «Морской бой» | 1 |
| 5 | | | «Карусели» | 1 |
| 6 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 7 | | | «Футбол в воде» | 1 |
| 8 | | | «Караси и карпы» | 1 |
| 9 | | | «Волны на море» | 1 |
| 10 | | | «Фонтан» | 1 |
| 11 | | | «Пушбол» | 1 |
| 12 | | | «Невод» | 1 |
| 13 | | | «Бегом за мячом!» | 1 |
| 14 | | | «Коробочка» | 1 |
| 15 | | | «Караси и щука» | 1 |
| 16 | | | «Буксир» | 1 |
| 17 | | | «Туннель» | 1 |
| 18 | | | «На буксире» | 1 |
| 19 | | | «Поезд в туннель» | 1 |
| 20 | | | «Коробочка» | 1 |
| 21 | | | «Охотники и утка» | 1 |
| 22 | | | «Невод» | 1 |
| 23 | | | «Кто как плавает» | 1 |
| 24 | | | «Море волнуется» | 1 |
| 25 | | | «Пятнашки с поплавком» | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|------------------|---|
| 26 | | | «Винт» | 1 |
| 27 | | | «Невод» | 1 |
| 28 | | | «Караси и карпы» | 1 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

| № п/п | Наименование темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|-------|--------------------------------|--|--------------|--|---|
| 8. | «Знакомимся с водой» | «Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой» | 4 | Правила поведения на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плавания Приступить к освоению с водой Ознакомить с некоторыми свойствами воды | Подвижные игры в воде: «Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой» Скольжение с различными положениями рук, с различными положениями рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, свободное плавание. |
| 9. | «В здоровом теле здоровый дух» | «Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы» | 4 | Приучать детей смело входить в воду. Передвигаться в воде самостоятельно Ознакомить с движениями ног. | Подвижные игры в воде: «Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы» Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем, свободное плавание. |
| 10. | «Веселые ребята» | «Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод» | 4 | Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками Подготовить к погружению в воду с головой. | Подвижные игры в воде: «Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод» Свободное купание, Совершенствование навыка открывание глаз в воде при погружении под воду |
| 11. | «Затейники» | «Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир» | 4 | Научиться погружаться с головой в воду Ознакомить с выдохом | Подвижные игры в воде: «Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир» Свободное плавание, обучение всплыванию и лежанию на воде на спине |
| 12. | «Ищем клад» | «Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка» | 4 | Закреплять навык всплывание и лежание на воде Ознакомить детей с движением ног, как при плавании кролем, во время | Подвижные игры в воде: «Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка» Совершенствование навыка техники скольжения с |

| | | | | | |
|-----|---------------------|---|---|--|---|
| | | | | передвижения по дну на руках Осваивать выдохи в воду сериями | различными положениями Совершенствовать технику выполнения «Стрелочка» на груди и на спине. |
| 13. | «Плаваем как рыбки» | «Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется» | 4 | Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине Упражнять выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | Подвижные игры в воде: «Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется» Свободное плавание, обучение упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием, способом кроль на груди |
| 14. | «Море волнуется» | «Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы» | 4 | Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием | Подвижные игры в воде: «Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы» «Гонка мячей» Свободное плавание, Закрепление пройденного материала Упражнять в движении рук способами дельфин, брасс |

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

| Виды контроля | Формы проведения | Сроки |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| Входной | Наблюдение педагога. | В начале обучения |
| Текущий | Беседа. Наблюдение педагога. | В течение всего периода обучения |
| Итоговый | Тестовые задания | По окончании обучения |

Тестовые задания

12. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
13. Лежание на груди.
14. Лежание на спине.

15. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

12. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

13. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунд;

2 балла- в течении 1-2 секунд;

1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

14. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

15. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.

2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.

1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

1. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СПб-2011 г.
2. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
4. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
5. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от _____ № _____
_____ Р.Р. Солоницына

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ирины Андреевны

Санкт – Петербург
2023 год

Особенности организации образовательного процесса:

Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Задачи:

образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Календарно-тематическое планирование группы детей 6-7 лет

| № п/п | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел. Тема учебного занятия. | Всего часов |
|-------|------------------|------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 | | | «Цапля» | 1 |
| 2 | | | «Карусели» | 1 |
| 3 | | | «Хоровод» | 1 |
| 4 | | | «Морской бой» | 1 |
| 5 | | | «Карусели» | 1 |
| 6 | | | «Мы веселые ребята» | 1 |
| 7 | | | «Футбол в воде» | 1 |
| 8 | | | «Караси и карпы» | 1 |
| 9 | | | «Волны на море» | 1 |
| 10 | | | «Фонтан» | 1 |
| 11 | | | «Пушбол» | 1 |
| 12 | | | «Невод» | 1 |
| 13 | | | «Бегом за мячом!» | 1 |
| 14 | | | «Коробочка» | 1 |
| 15 | | | «Караси и щука» | 1 |
| 16 | | | «Буксир» | 1 |
| 17 | | | «Туннель» | 1 |
| 18 | | | «На буксире» | 1 |
| 19 | | | «Поезд в туннель» | 1 |
| 20 | | | «Коробочка» | 1 |
| 21 | | | «Охотники и утка» | 1 |
| 22 | | | «Невод» | 1 |
| 23 | | | «Кто как плавает» | 1 |
| 24 | | | «Море волнуется» | 1 |
| 25 | | | «Пятнашки с поплавком» | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|------------------|---|
| 26 | | | «Винт» | 1 |
| 27 | | | «Невод» | 1 |
| 28 | | | «Караси и карпы» | 1 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

| № п/п | Наименование темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|-------|--------------------------------|--|--------------|--|---|
| 15. | «Знакомимся с водой» | «Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой» | 4 | Правила поведения на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плавания Приступить к освоению с водой Ознакомить с некоторыми свойствами воды | Подвижные игры в воде: «Цапля» «Карусели» «Хоровод» «Морской бой» Скольжение с различными положениями рук, с различными положениями рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, свободное плавание. |
| 16. | «В здоровом теле здоровый дух» | «Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы» | 4 | Приучать детей смело входить в воду. Передвигаться в воде самостоятельно Ознакомить с движениями ног. | Подвижные игры в воде: «Карусели» «Мы веселые ребята» «Футбол в воде» «Караси и карпы» Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног кролем, свободное плавание. |
| 17. | «Веселые ребята» | «Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод» | 4 | Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками Подготовить к погружению в воду с головой. | Подвижные игры в воде: «Волны на море» «Фонтан» «Пушбол» «Невод» Свободное купание, Совершенствование навыка открывание глаз в воде при погружении под воду |
| 18. | «Затейники» | «Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир» | 4 | Научиться погружаться с головой в воду Ознакомить с выдохом | Подвижные игры в воде: «Бегом за мячом!» «Коробочка» «Караси и щука» «Буксир» Свободное плавание, обучение всплыванию и лежанию на воде на спине |
| 19. | «Ищем клад» | «Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка» | 4 | Закреплять навык всплывание и лежание на воде Ознакомить детей с движением ног, как при плавании кролем, во время | Подвижные игры в воде: «Туннель» «На буксире» «Поезд в туннель» «Коробочка» Совершенствование навыка техники скольжения с |

| | | | | | |
|-----|---------------------|---|---|--|---|
| | | | | передвижения по дну на руках Осваивать выдохи в воду сериями | различными положениями Совершенствовать технику выполнения «Стрелочка» на груди и на спине. |
| 20. | «Плаваем как рыбки» | «Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется» | 4 | Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине Упражнять выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | Подвижные игры в воде: «Охотники и утка» «Невод» «Кто как плавает» «Море волнуется» Свободное плавание, обучение упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием, способом кроль на груди |
| 21. | «Море волнуется» | «Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы» | 4 | Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием | Подвижные игры в воде: «Пятнашки с поплавком» «Винт» «Невод» «Караси и каппы» «Гонка мячей» Свободное плавание, Закрепление пройденного материала Упражнять в движении рук способами дельфин, брасс |

Планируемые результаты:

К концу обучения воспитанники должны знать:

Личностные

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Правила санитарии, гигиены и техники безопасности.

Метапредметные результаты

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Предметные результаты

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Оценочные и методические материалы

Результатом деятельности коллектива могут служить выполнение тестового задания, открытое занятие, а также активное участие в различных конкурсах.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

| Виды контроля | Формы проведения | Сроки |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| Входной | Наблюдение педагога. | В начале обучения |
| Текущий | Беседа. Наблюдение педагога. | В течение всего периода обучения |
| Итоговый | Тестовые задания | По окончании обучения |

Тестовые задания

- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.

19. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

16. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

17. Лежа на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела-горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунд;

2 балла- в течении 1-2 секунд;

1- балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

18. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла - лежит на спине 3-4 секунд;

2 балла - лежит на спине 1-2 секунд;

1 балл - лежит с поддерживающими предметами.

19. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3- при выполнении упражнения нет ошибок или они несущественны.

2- если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения.

1- если допущены ошибки, вызывающие общие структуры движений.

Список литературы

6. Чеменева А. А., Столмокова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие.- СПб-2011 г.
7. Т.И Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» Кн. для воспитателей детского сада и родителей.-М.: Просвещение,1991.
8. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом.-М.: Человек, 2013.-148 с., ил
9. М.В. Рыбак. Раз, два три плыви: метод. Пособие для дошкольно образовательных учреждений.-М.: Обруч, 2010
10. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду._СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-80с.

