

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37
«Дружная семейка»

Принято:
На педсовете № _____

Протокол № _____

« _____ » _____ 2015г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №37
«Дружная семейка»

_____ Н.М. Проскурнина

« _____ » _____ 2015 г.

Программа
по дополнительной платной образовательной услуге
проведения занятий по обучению плаванию «Юные пловцы»
детей 4-6 лет жизни общеразвивающей направленности

Составить:
Инструктор ФИЗО
(плавание):
Щербина Т.Л.

Нижневартовск, 2016г.

1. Содержание

| № | наименование | Стр. |
|------|---|------|
| 1. | Содержание | 2 |
| 2. | Паспорт программы | 3 |
| 3. | Пояснительная записка | 4 |
| 3.1. | Цель и задачи программы | 4 |
| 3.2. | Планируемые результаты | 5 |
| 3.3. | Объем образовательной нагрузки | 5 |
| 4. | Содержание программы «Юные пловцы» | 6 |
| 5. | Организационно-педагогические условия | 6 |
| 5.1. | Учебный план первый год обучения (4-5 лет) | 6 |
| 5.2. | Учебный план первый год обучения (5-6 лет) | 7 |
| 5.3. | Расписание занятий | 7 |
| 5.4. | Календарный учебный план по обучению детей 4-5 лет плаванию | 8 |
| 5.5. | Календарный учебный план по обучению детей 5-6 лет плаванию | 10 |
| 6. | Программно-методическое обеспечение | 12 |
| 7. | Материально-техническое обеспечение | 12 |
| | Мониторинг | 12 |
| | Список литературы | 18 |

2. Паспорт программы

| | |
|---------------------------------|---|
| Наименование программы | Программа ДПОУ проведения занятий по обучению плаванию «Юные пловцы» детей 4-6 лет жизни общеразвивающей направленности |
| Основание для разработки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2000 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» от 15.05.2013г.; 3. Основная образовательная программа дошкольного образования на 2015-2016 учебный год» 4. М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками»; 5. Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»; 6. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» |
| Заказчики программы | МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка», родители (законные представители) |
| Составитель программы | Т.Л. Щербинина - инструктор по физической культуре (плавание) |
| Цель программы | Содействовать оздоровлению, закаливанию детей, их активному двигательному развитию. |
| Задачи программы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания детей о правилах безопасности на воде, воспитывать физические качества: выносливость, гибкость, координацию движений. 2. Способствовать освоению важнейших элементов техники спортивных способов плавания. 3. Совершенствовать навыки правильного в плавании дыхания с полной координацией движений. 4. Обучать упрощенным способам плавания. |

3. Пояснительная записка

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ ДС №37 «Дружная семейка» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приемов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения.

Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависит его рост и физическое развитие. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам. Движение-средство гармоничного развития личности. Это не только ступеньки к здоровью, но и к развитию интеллекта.

На наш взгляд, очевидно, что необходимый объем двигательной активности не может быть выполнен только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников может быть достигнута за счет дополнительно организованных занятий.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание – удивительный вид физических упражнений. Оно доставляет взрослым и детям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепления здоровья, закаливания. И эту радость от встреч с водой испытывают люди, если они умеют плавать.

3.1. Цели и задачи

Цель данной программы: Содействовать оздоровлению, закаливанию детей, их активному двигательному развитию.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают **следующие задачи:**

1. Закреплять знания детей о правилах безопасности на воде, воспитывать физические качества: выносливость, гибкость, координацию движений.
2. Способствовать освоению важнейших элементов техники спортивных способов плавания.
3. Совершенствовать навыки правильного в плавании дыхания с полной координацией движений.
4. Обучать упрощенным способам плавания.

3.2. Планируемые результаты

Прогнозируемый результат при реализации программы:

1. Овладение детьми старшего дошкольного возраста плавательными умениями и навыками.
2. Довести до начального автоматизма движения ног и рук при плавании «кролем»

В ходе реализации программы ребенок должен знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности.

Ожидаемые результаты:

- Сформирован навык плавания.
- Сформирован умения владеть своим телом на воде.
- Развиты двигательные навыки на воде.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей.

Сроки реализации программы – 1 год.

Реализация программы осуществляется в соответствии с целями и задачами физического воспитания: этап начального разучивания двигательного действия, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Каждый этап распределен по месяцам, определено количество занятий, необходимых для данного этапа работы.

3.3. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы – 1 год.

Реализация программы осуществляется в соответствии с целями и задачами физического воспитания: этап начального разучивания двигательного действия, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Каждый этап распределен по месяцам, определено количество занятий, необходимых для данного этапа работы.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю в подгрупповой форме обучения, продолжительность 1 занятия проводятся в бассейне детского сада продолжительностью 25 минут (в старшей группе), в течение учебного года, 2 раза в неделю. Вода доходит до уровня груди. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Количество детей – 12 детей.

4. Содержание программы

| Этапы | Направления работы | методы |
|---|---|--|
| I этап. начальное разучивание двигательного действия | Создание общего целостного представления о движении, формирование умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). | <ul style="list-style-type: none"> Показ педагогом образца движения Детальный показ движения, сопровождаемый словом, Выполнение показываемого движения самим педагогом Сочетание объяснения с практическим опробованием. |
| II этап. углубленное разучивание | Создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их. | <ul style="list-style-type: none"> Зрительные и звуковые ориентиры Указания, пояснения Показ движения Вопросы к детям Помощь взрослого |
| III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия. | Закрепление приобретенного умения в навык, выработка умения применять его в различных условиях, изменяющейся ситуации. | <ul style="list-style-type: none"> Имитация Звуковые, зрительные ориентиры Команды, распоряжения Проведение упражнений в игровой, соревновательной форме |

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Учебный план первый год обучения (4-5 лет)

| № | Направления работы | месяц | Количество занятий |
|-----------------|---|-------------|--------------------|
| I этап | Повторение правил поведения на воде | март | 2 |
| | Закрепление передвижения в воде | | 2 |
| | Развитие координационных способностей в воде | | 2 |
| | Совершенствование продолжительности выдоха в воду | | 2 |
| | Формирование умения открывать глаза в воде | | 2 |
| | Формировать навыки лежания на груди и на спине | | 2 |
| II этап | Совершенствовать навыки лежания на груди и на спине | Март-апрель | 14 |
| | Формирование навыков скольжения на груди и на спине с доской | | 14 |
| | Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног | | 14 |
| | Совершенствование навыков погружения на задержку дыхания и открывания глаз в воде | | 14 |
| III этап | Отработка техники скольжения на груди и на спине без работы ног в стиле кроль | май | 8 |
| | Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног в стиле кроль | | 8 |
| | Отработка навыка выдоха в воду | | 8 |

5.2. Учебный план первый год обучения (5-6 лет)

| № | Направления работы | месяц | Количество занятий |
|-----------------|---|-------------|--------------------|
| I этап | Повторение правил поведения на воде | Март | 2 |
| | Закрепление передвижения в воде | | 2 |
| | Развитие координационных способностей в воде | | 2 |
| | Совершенствование продолжительности выдоха в воду | | 2 |
| | Формирование умения открывать глаза в воде | | 2 |
| | Формировать навыки лежания на груди и на спине | | 2 |
| II этап | Совершенствовать навыки лежания на груди и на спине | Март-апрель | 14 |
| | Формирование навыков скольжения на груди и на спине с доской и без | | 14 |
| | Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног | | 14 |
| | Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой рук | | 14 |
| | Совершенствование навыков погружения на задержку дыхания и открывания глаз в воде | | 14 |
| | Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног и рук (в полной координации) | | 14 |
| III этап | Отработка техники скольжения на груди и на спине без работы ног в стиле кроль | Май | 8 |
| | Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног в стиле кроль | | 8 |
| | Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног и рук в стиле кроль в полной координации | | 8 |
| | Отработка навыка выдоха в воду | | 8 |

5.3. Расписание занятий

| День недели | Группа | Время |
|-------------|--|-------------|
| Вторник | Средняя группа общеразвивающей направленности (дети 4-5 лет жизни) | 16.40-16.50 |
| | Старшая группа общеразвивающей направленности (дети 5-6 лет жизни) | 17.10-17.40 |
| Среда | Средняя группа общеразвивающей направленности (дети 4-5 лет жизни) | 16.40-17.00 |
| | Старшая группа общеразвивающей направленности (дети 5-6 лет жизни) | 17.10-17.40 |

5.4. Календарный учебный план по обучению детей 4-5 лет плаванию

| № | мес яц | Этапы работы | Тема (задачи) | Кол-во занятий |
|----|-----------|--|--|-------------------|
| 1 | Март | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Юные пловцы» Передвижение по дну, выдохи в воду, погружение под воду с задержкой дыхания; скольжения кроль на груди, спине; прыжки в воде; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность. | 1 |
| 2 | | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Волшебные пузыри» Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены. | 1 |
| 3 | | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Вода мой лучший друг» Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка» на груди, спине; разучивать прыжки в воду; способствовать привитию личной гигиены. | 1 |
| 4 | | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Учимся лежать на воде» Совершенствовать навыки лежания на воде («Морская звездочка» на груди, спине), открывание глаз под водой; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены. | 1 |
| 5 | | II этап. углубленное разучивание | «Волшебные пузыри» Проверить выдохи в воду, погружение в воду на задержку дыхания; развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены. | 1 |
| 6 | | II этап. углубленное разучивание | «Волшебные превращения» Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; Продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; прыжки в воду; формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; воспитывать дисциплинированность | 1 |
| 7 | | II этап. углубленное разучивание | «Морские коттики» Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки прыжков в воду; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 8 | | II этап. углубленное разучивание | «Быстрые стрелы» Формировать технику скольжения кроля на груди, спине с работой ног; разучить скольжения на груди и спине; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки прыжков в воду и открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 9 | Апрель | II этап. углубленное разучивание | «Быстрые стрелы» Проверить умения выполнять скольжения на груди, спине, выдохов в воду, прыжки в воду; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 10 | | II этап. углубленное разучивание | Тренировка Совершенствовать технику вдохов и выходов в воду и на задержку дыхания; разучивать скольжения на груди, спине с работой ног с плавательной доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания. | 1 |
| 11 | | II этап. углубленное разучивание | «Мы любим плавать» Совершенствовать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; разучивать скольжения на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного | 1 |

| | | | | |
|----|-----|--|---|---|
| | | | задания. | |
| 12 | | II этап. углубленное разучивание | «Морские котики» Развивать координационные возможности в воде; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания. | 1 |
| 13 | | II этап. углубленное разучивание | «Волшебные пузыри» Совершенствовать технику вдоха и выдоха; воспитывать волевые качества. | 1 |
| 14 | | II этап. углубленное разучивание | «Морская медуза» Формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; разучивать скольжение на груди с выполнением выдохов в воду с плавательной доской; воспитывать волевые качества. | 1 |
| 15 | | II этап. углубленное разучивание | «Догони игрушку» Совершенствовать технику кроль на груди с плавательной доской; воспитывать волевые качества. | 1 |
| 16 | | II этап. углубленное разучивание | «Морская медуза» Проверить навыки скольжения на груди, спине с работой ног с доской; воспитывать волевые качества. | 1 |
| 17 | Май | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | Тренировка Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди; разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии. | 1 |
| 18 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | «Мы любим плавать» Формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию. | 1 |
| 19 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | «Моторная лодка» Формировать навыки техники плавания кроля на груди; разучивать скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям по плаванию. | 1 |
| 20 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | «Моторная лодка» Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине с работой ног (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию. | 1 |
| 21 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | «Мы любим плавать» Формировать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия. | 1 |
| 22 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | Игры на воде Совершенствовать навыки различных видов плавательных движений в играх и эстафетах; развить координационные способности на воде; воспитать умения доводить начатое дело до конца, чувство товарищества | 1 |
| 23 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | «Мы пловцы» Формировать навыки скольжения кроля на груди, спине с работой ног; совершенствовать навыки скольжения кроля на груди с выполнением выдоха с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия. | 1 |
| 24 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | «Все дальше и дальше» Проверить навыки скольжения кроля на груди и спине с работой ног, выдохов воду; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |

5.5.Календарный учебный план по обучению детей 5-6 лет плаванию

| № | мес яц | Этапы работы | Тема (задачи) | Кол-во занятий |
|----|-----------|--|--|-------------------|
| 1 | Март | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Юные пловцы» Передвижение по дну, выдохи в воду, погружение под воду с задержкой дыхания; скольжения кроль на груди, спине; прыжки вводу; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность. | 1 |
| 2 | | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Волшебные пузыри» Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены. | 1 |
| 3 | | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Вода мой лучший друг» Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка» на груди, спине; разучивать прыжки в воду; способствовать привитию личной гигиены. | 1 |
| 4 | | I этап. начальное разучивание двигательного действия | «Учимся лежать на воде» Совершенствовать навыки лежания на воде («Морская звездочка» на груди, спине), открывание глаз под водой; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены. | 1 |
| 5 | | II этап. углубленное разучивание | «Волшебные пузыри» Проверить выдохи в воду, погружение в воду на задержку дыхания; развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены. | 1 |
| 6 | | II этап. углубленное разучивание | «Морские котики» Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки прыжков в воду; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 7 | | II этап. углубленное разучивание | «Быстрые стрелы» Формировать технику скольжения кроля на груди, спине с работой ног; разучить скольжения на груди и спине; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки прыжков в воду и открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 8 | Апрель | II этап. углубленное разучивание | «Дельфинчики» Продолжать разучивать скольжения кроль на груди ,спине с плавательной доской и с работой ног; способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. | 1 |
| 9 | | II этап. углубленное разучивание | «Водолазы» Совершенствовать навыки прыжков в воду с задерживанием дыхания и открыванием глаз под водой; закрепить навыки скольжения на груди, спине с работой ног ; способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. | 1 |
| 10 | | II этап. углубленное разучивание | «Ловкие пингвины» Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с работой ног; формировать навыки прыжков в воду; способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 11 | | II этап. углубленное разучивание | Тренировка Совершенствовать технику вдохов и выходов в воду и на задержку дыхания; разучивать скольжения на груди, спине с работой ног с плавательной доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания. | 1 |
| 12 | | II этап. | «Мы любим плавать» | 1 |

| | | | | |
|----|-----|--|---|---|
| | | углубленное разучивание | Совершенствовать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; разучивать скольжения на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания. | |
| 13 | | II этап. углубленное разучивание | «Морские котики» Развивать координационные возможности в воде: гребковые движения рук при плавании кролем на груди; разучивание скольжения на груди с одновременным вдохом и работой ног с доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания. | 1 |
| 14 | | II этап. углубленное разучивание | «Волшебные пузыри» Совершенствовать технику вдоха и выдоха; разучивать скольжение кроль на груди с одновременной работой рук и ног; воспитывать волевые качества. | 1 |
| 15 | | II этап. углубленное разучивание | «Морская медуза» Формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; разучивать скольжение на груди с выполнением выдохов в воду с плавательной доской; воспитывать волевые качества. | 1 |
| 16 | | II этап. углубленное разучивание | «Догони игрушку» Совершенствовать технику кроль на груди с плавательной доской; формировать навыки техники кроль на груди с работой рук и ног (в полной координации движений без дыхания); воспитывать волевые качества. | 1 |
| 17 | Май | III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия. | Тренировка Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии. | 1 |
| 18 | | III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия. | «Мы любим плавать» Формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному занятию. | 1 |
| 19 | | III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия. | «Моторная лодка» Формировать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); разучивать скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям по плаванию. | 1 |
| 20 | | III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия. | Тренировка Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии. | 1 |
| 21 | | III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия. | «Мы любим плавать» Формировать навыки скольжения на груди, спине с работой ног; совершенствовать плавания (в полной координации без дыхания) с работой рук, ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия. | 1 |
| 22 | | III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия. | Тренировка Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди в полной координации (работа рук, ног); разучивание скольжения кроль на спине с работой ног (с плавательной доской); формировать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и рук (в координации), (с доской); способствовать гармоничному развитию тела. | 1 |
| 23 | | III этап. закрепление и | «Мы пловцы» Формировать навыки скольжения кроля на груди, спине с работой | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | совершенствован ие двигательного действия. | ног; совершенствовать навыки скольжения кроля на груди с выполнением выдоха и вдоха с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия. | |
| 24 | | III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия. | Игры на воде Совершенствовать навыки различных видов плавательных движений в играх и эстафетах; развить координационные способности на воде; воспитать умения доводить начатое дело до конца, чувство товарищества. | 1 |

6. Программно-методическое обеспечение

| № | Наименование услуги | Наименование программы | На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована |
|---|---------------------|---|--|
| 1 | «Юные пловцы» | Программа ДПОУ проведения занятий по обучению плаванию «Дельфиненок» детей 4-6 лет жизни общеразвивающей направленности | М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство - Пресс», 2003 Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003 |

7. Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в бассейне, расположенном на первом этаже МАДОУ ДС №37 «Дружная семейка». Бассейн оснащен магнитофоном,

Мониторинг

Планируемые результаты освоения ООП ДО составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена **цель**:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса по раннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его **задачи**:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.

- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.

Педагогическая диагностика проводится педагогами поэтапно - **2 раза в год (сентябрь, апрель)** обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

| уровень оценки | Критерии |
|------------------------|---|
| "высокий" "3" балла | тот или иной показатель сформирован у ребёнка и соответственно наблюдается в его деятельности |
| "средний" "2" балла | тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво |
| "низкий!" "1" балл | тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребёнка (ни в совместной со взрослыми, ни в самостоятельной деятельности), ни в созданной специальной ситуации, провоцирующей его проявление (воспитатель предлагает соответствующее задание, просит ребёнка что - либо сделать и т.д.) |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

| Вдох и выдох в воду. | | | | |
|----------------------|---------------------|---------|-----------------------------|---------|
| | Длительность выдоха | | Количество вдохов и выдохов | |
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 3,1 сек | 3,0 сек | 3 раза | 3 раза |
| Средний | 2,1 сек | 2,0 сек | 2 раза | 2 раза |
| Низкий | 1,1сек | 1,0 сек | 1 раз | 1 раз |

Методика выполнения (для детских садов комбинированного вида): И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Методика выполнения (для детских садов компенсирующего вида): И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, погрузиться до уровня рта, выдохнуть, «заводя моторчик».

Оценка уровней:

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

| Умение лежать на груди. | | |
|--------------------------------|------------------|------------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| Средний | 3,0 сек с опорой | 2,5 сек с опорой |
| Низкий | 1,0 сек с опорой | 1,0 сек с опорой |

Методика выполнения: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Оценка уровней: Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

| Скольжение на груди с опорой. | | |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| | мальчики | Девочки |
| Высокий | 2,50 метра | 2,00 метра |
| Средний | 2,00 метра | 1,50 метра |
| Низкий | 1,50 метра | 1,00 метра |

Методика выполнения: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней: Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

| Вдох и выдох в воду. | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|
| | Длительность выдоха | | Количество вдохов и выдохов | |
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 4,0 сек | 3,5 сек | 4 раза | 4 раза |
| Средний | 3,0 сек | 2,5 сек | 3 раза | 3 раза |
| Низкий | 2,0 сек | 2,0 сек | 2 раза | 2 раза |

Методика выполнения: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Оценка уровней:

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

| Умение лежать на груди и на спине | | |
|--|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 5,0 сек | 4,5 сек |
| Средний | 4,0 сек | 3,5 сек |
| Низкий | 3,0 сек | 3,0 сек |

Методика выполнения: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

| Скольжение на груди. | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 3,00 метра | 3,00 метра |
| Средний | 2,50 метра | 2,50 метра |
| Низкий | 2,00 метра | 2,00 метра |

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду, скольжение самостоятельно выполняется без плав. средств.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды, скольжение самостоятельно выполняется с помощью плав. средств.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

| Скольжение на спине. | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 2,50 метра | 2,00 метра |
| Средний | 2,00 метра | 1,50 метра |
| Низкий | 1,50 метра | 1,00 метра |

Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

| Скольжение на груди с работой ног. | | |
|---|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 3,50 метра | 3,00 метра |
| Средний | 3,00 метра | 2,50 метра |
| Низкий | 2,50 метра | 2,00 метра |

Методика выполнения: И.п.: стоя, спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - на поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду, самостоятельное выполнение.
- Средний – на поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги, выполнение с опорой.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

| Скольжение на спине с работой ног. | | |
|---|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 3,00 метра | 2,50 метра |
| Средний | 2,50 метра | 2,00 метра |
| Низкий | 2,00 метра | 1,50 метра |

Методика выполнения: И.п.: стоя, лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на спине выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду. Упражнение выполняется самостоятельно, без опоры.
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги. Упражнение выполняется с опорой.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

| Скольжение на груди с помощью работы ног и рук с выдохом в воду. | | |
|---|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Высокий | 4,00 метров | 3,50 метров |
| Средний | 3,50 метров | 3,00 метров |
| Низкий | 3,00 метров | 2,50 метра |

Методика выполнения. И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду.
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

| Скольжение на спине с помощью работы ног и рук с выдохом в воду. | | |
|---|-----------------|----------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 3,00 метра | 2,50 метра |
| Средний | 2,50 метра | 2,00 метра |
| Низкий | 2,00 метра | 1,50 метра |

Методика выполнения: И.п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на спине, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Список литературы

- Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2008.
- Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
- Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство - Пресс», 2003
- Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
- Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
- Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
- В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000