

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Образовательный комплекс-детский сад №284 «Вдохновение»

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ №284
От 01.08.2024г. №147 -од

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по обучению детей дошкольного возраста плаванию
(Для детей от 4 до 7 лет)

Руководитель: Вахрушева Е.В.



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Содержание психолого - педагогической работы по освоению детьми навыков плавания
 - 1.1. Методы обучения
 - 1.2. Методические приемы
 - 1.3. Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию
 - 1.4. Планирование плавательной подготовленности детей
 - 1.5. Тематический план обучения плаванию детей
 - 1.6. Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам
 - 1.7. Оборудование для проведения занятий по плаванию
2. Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по плаванию
3. Список литературы



Аннотация.

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» реализуется по программе «Осьминожки», которая разработана на основе программ Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре (плаванию) высшей квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения, прошедший курсы повышения квалификации по теме: «Организация и проведение занятий по плаванию для детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада один раз в неделю, в возрасте от 4 до 7 лет.

Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи:

- 1) учить плавательным навыкам и умениям;
- 2) укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- 3) содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- 4) совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- 5) расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- 6) развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- 7) развитие социальных, нравственных, физических, эстетических качеств.
- 8) создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями.
- 9) формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции.

Основные планируемые результаты:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.



Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение обще развивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» проводится один раз в неделю. Для детей 4 -5 года жизни – 20-25 минут, для детей 6 - 7 года жизни – 25-30минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 1 раз в год.

Учебный план

Продолжительность дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц занятия (часов)	Кол-во часов в год	Длительность занятий	Количество детей
младшие	1	4з(1.67 ч)	18.37 ч	20мин	6-8
средние	1	4з(1.67 ч)	18.37 ч	20мин	6-10
старшие	1	4з(2ч)	22 ч	30мин.	6-10
подготовит.	1	4(2ч)	22 ч	30мин	6-10

Всего в год 44 занятия, 11 месяцев.



Содержание психолого – педагогической работы по освоению детьми навыков плавания

Методы обучения

Метод обучения – это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. Д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом – имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

Методические приемы

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.



Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего.

Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения упражнения партнером, помогать в устранении ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе со старшими дошкольниками.

Контрастные упражнения.

Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание – сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно – не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. Д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, выполнит скольжение), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. Д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.

Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и



здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. Д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания.

Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление, о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам; одышке, изменению цвета кожи (чаще, по покраснению) лица. Шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. П. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для плавания.



Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию»

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. Д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. Д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. Д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. Д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать



шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

Тематический план по обучению плаванию детей		
№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии
2	Упражнения на дыхание	По мере усвоения



4	Погружения под воду (серийное)	По мере усвоения
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	По мере усвоения
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	По мере усвоения
13	Вход в воду скольжением	По мере усвоения
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
19	Скольжение на спине	По мере усвоения



20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения
24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
26	Играем и плаваем	По мере усвоения
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения
30	Свободное плавание удобным способом	По мере усвоения
31	Ныряние сквозь обруч	По мере усвоения
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
33	Итоговая деятельность	По мере усвоения
34	Свободное плавание	По мере усвоения

Календарный учебный план для младших групп



	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне». Период адаптации. 1.Учить не бояться входить в воду ,играть и плескаться в ней. 2.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.	-ходьба -бег -приседания Игры: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик»	1,67
С Е Н Т.	Период адаптации. 1.Учить не бояться входить в воду ,играть и плескаться в ней. 2.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.	-ходьба -бег -приседания Игры: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик»	1,67
О К Т Я Б Р Ь	Период адаптации 1.Учить не бояться входить в воду ,играть и плескаться в ней. 2.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.	-ходьба -бег -приседания Игры: «Солнышко и дождик» «Фонтан» «Кораблики» «Волны на море»	1,67
Н О Я Б Р Ь	1.Продолжить учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь ,разгребая воду руками.	-ходьба -бег -подскоки -приседания(до носа, до глаз) -упр. «Дождик» -упр. «Поймай воду» Игры: «Солнышко и дождик» «Лодочки плывут» «Карусели» «Рыбки резвятся» «Принеси мяч»	1,67
Д Е К А Б	1.Учить детей смело входить в воду ,самостоятельно окунаться ,не бояться воды. 2.Продолжить учить погружать лицо в воду (до носа ,до глаз)	-ходьба -бег -приседания -упр. «Дождик» -упр. «Поймай воду»	1,67



Р Б		-упр. «Водичка ,водичка умой мое личико.». Игры:«Цапля и лягушки» «Найди клад» «Найди пару» «Сделай ямку» «Щука»	
Я Н В А Р Б	1.Продолжить учить погружать лицо в воду. 2. Учить не бояться брызг. 3. Учить делать выдох в воду.	-ходьба -бег -приседания -упр. «Фонтан» -упр. «У кого больше пузырей» -упр.подуй на мячик Игры: «Кто быстрее?»,«Фонтан» «Найди клад» «Карусели» «Морской еж»	1,67
Ф Е В Р А Л Б	1.Продолжить учить делать выдох в воду. 2. Продолжить учить опускать лицо в воду на задержке дыхания.	-ходьба -бег -подскоки -упр. «Пузыри» -упр. «Мы водичку не боимся и собою мы гордимся» Игры «Цапля и лягушки» «Фонтан» «Пузырь» «Водолазы» «Морской еж»	1,67
М А Р Т	1.Учить выполнять упражнения в парах. 2.Учить всплывать и лежать на воде с предметом. 3.Продолжить учить погружаться в воду с головой.	-ходьба -бег -упр. «Пузыри» -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» -упр. «Крокодил на	1,67



		прогулке» -упр. «Фонтан» Игры: «Найди себе пару» «Солнышко и дождик» «Найди клад» «Карусели» «Медвежонок Умка и рыбки»	
А П Р Е Л Ь	1.Закрепить навык погружения лица в воду на задержке дыхания. 2.Продолжить учить всплывать и лежать на воде. 3.Формировать умение открывать глаза в воде.	-ходьба -бег -упр. «Крокодил» -упр. «Крокодил на прогулке» -упр. «Насос» -упр. «Посмотри под воду» Игры «Пузыри» «Найди себе пару» «Морской еж» «Цапля и лягушки» «Найди клад»	1,67
М А Й	1.Воспитывать уверенность в своих силах. 2.Закрепить умения и навыки детей.	-упр.с предметами и игрушками Игры по желанию детей.	1,67
И ю н ь	1.Воспитывать уверенность в своих силах. 2.Закрепить умения и навыки детей.	Свободное плавание. Игры по желанию детей.	1,67

Календарный учебный план для средних групп

	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
А В Г	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне» 1.Учить детей уверенно	-ходьба -бег -упр. «Насос»	1,67



У С Т	входить в воду и окунаться с головой. 2.Учить передвигаться по дну бассейна парами, держась за руки.	-упр. «Крокодил» Игры: «Достань игрушку» «Маленькие ножки»	
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.Учить детей уверенно входить в воду и окунаться с головой. 2.Учить передвигаться по дну бассейна парами, держась за руки.	-ходьба -бег -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» Игры: «Достань игрушку» «Маленькие ножки»	1,67
О К Т Я Б Р Ь	1.Учить детей уверенно входить в воду и окунаться с головой. 2.Учить передвигаться парами, держась за руки. 3.Воспитывать смелость.	-ходьба -бег -упр. «Насос» -упр. «Крокодил» -упр. «Ледокол» Игры: «Сердитая рыбка» «Догоните меня» «Найди себе пару» «Достань игрушку» «Маленькие ножки»	1,67
Н О Я Б Р Ь	1.Продолжить учить детей не бояться погружаться в воду ,не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2.Учить делать выдох в воду. 3.Учить лежать на воде с досочкой .	-ходьба -бег -приседания до носа, до глаз ,с головой -упр. «Воронка» -упр. «Пузыри» -упр. «Островки» -упр. «Покажи пятки» Игры: «Водолазы» «Карусели» «Лодочки плывут» «Жучок-паучок» «Цапля и лягушки»	1,67
Д	1.Продолжить учить делать	-ходьба	1,67



Е К А Б Р Б	выдох в воду. 2.Продолжить учить лежать на воде с предметом и без предмета. 3.Воспитывать внимание и смелость .	-бег -приседания -упр. «Пузыри» -упр. «Подуй на шарик» -упр. «Звезда» -упр.с досочкой и мячом Игры: «Медвежонок Умка и рыбки» «Сердитая рыбка» «Фонтан» «Спрячемся под воду» «У кого больше пузырей» «Хоровод»	
Я Н В А Р Б	1.Учить отталкиваться от бортика и скользить по воде с предметом. 2.Продолжить формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 3.Познакомить с попеременной работой ног.	-ходьба -бег -приседания -упр.с досочкой , с мячом -упр. «Звезда» -упр. «Поплавок» -упр. «Фонтан» Игры: «Кораблики» «Поезд идет в тоннель» «Водолазы» «Морской еж» «У кого больше пузырей» «Фонтан»	1,67
Ф Е В Р А Л Б	1.Продолжить учить выполнять скольжение по воде на груди с предметом и без предмета. 2.Продолжить учить погружаться в воду с головой ,делать выдох и открывать глаза под водой. 3.Воспитывать внимание и учить действовать по	-ходьба -бег -приседания -упр.с досочкой ,с мячом Игры: «Сердитая рыбка» «Морской бой» «Водолазы» «Карусели»	1,67



	сигналу.	«Найди свой домик»	
М А Р Т	1.Учить детей всплывать и лежать на воде на груди и на спине. 2.Учить плавать с попеременной работой ног на груди с предметом в руках. 3.Воспитывать внимательность и смелость.	-упр. с досочкой , с предметами и игрушками Игры: «Сердитая рыбка» «Морской бой» «Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик»	1,67
А П Р Е Л Ь	1.Продолжить учить плавать на груди с предметом в руках и с попеременной работой ног. 2.Познакомить со скольжением на спине с предметом. 3.Воспитывать ловкость ,смелость и ориентировку в воде.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Звезда» -упр. «Поплавок» -упр. «Медуза» Игры: «Сердитая рыбка» «Морской бой» «Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик»	1,67
М А Й	1.Воспитывать ориентировку в воде ,учить действовать организованно. Диагностика.	- упр. с предметами и игрушками Игры:«Водолазы» «Карусели» «Найди свой домик»	1,67
И Ю Н Ь	1.Воспитывать ориентировку в воде	Игры по желанию детей	1,67

Календарный учебный план для старших групп

	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
--	--------	-----------------------------	------------------



А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне» 1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться под воду и открывать глаза в ней ,не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Крокодил» Игры: «Морской бой» «Спрячемся под воду»	2
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться под воду и открывать глаза в ней ,не бояться брызг и не вытирать лицо руками.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Крокодил» Игры: «Морской бой» «Спрячемся под воду»	2
О К Т Я Б Р Ь	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться под воду и открывать глаза в ней ,не бояться брызг и не вытирать лицо руками. 3.Воспитывать ловкость и смелость.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Крокодил» -упр. «Фонтан» -упр. «Поплавок» Игры:«Морской бой» «Спрячемся под воду» «Морской еж» «Кто выше» «Кто быстрее»	2
Н О Я Б Р Ь	1.Учить выдох в воду. 2.Учить лежать на воде на груди и на спине(с предметом). 3.Воспитывать смелость и внимательность.	-ходьба -бег -приседания -подскоки -упр. «Поплавок» -упр. «Пузыри» -упр. «Звезда» Игры: «Сердитая рыбка» «Невод» «Коробочка»	2



		«Смелые ребята» «Морской бой»	
Д Е К А Б Р Ь	1.Продолжить учить лежать на груди и на спине. 2.Учить скольжению по воде с предметом на груди и на спине. 3.Учить сочетать скольжение на груди с выдохом в воду.	-ходьба -бег - приседания -упр. «Стрела» -упр «Поплавок» -упр. «Звезда» -упр. «Медуза» 1. «Поезд едет в тоннель» 2. «Караси и щука» 3. «Водное поло» 4. «Водолазы» 5. «Веселые ребята»	2
Я Н В А Р Ь	1.Учить выполнять вдох и выдох в воду с поворотом головы стоя на месте. 2. Продолжить учить скольжение по воде на груди и на спине. 3.Воспитывать внимание и смелость.	-ходьба -бег -приседания -упр. «Стрела» -упр. «Поплавок» -упр. «Звезда» Игры: «Пятнашки с поплавком» «Караси и щука» «Невод» «Водолазы» «Морской еж»	2
Ф Е В Р А Л Ь	1.Учить скольжению на груди и на спине с попеременной работой ног. 2.Продолжить учить выполнять вдох и выдох в воду с поворотом головы. 3.Воспитывать самостоятельность и внимание.	-ходьба -бег -упр. «Торпеда» -упр. «Стрела» -упр. «Поплавок» -упр. «Винт» -упр. «Медуза» Игры: «Водное поло» «Подводные лодки» «Хвост дракона» «У кого больше пузырей?» «Морской еж»	2
М А Р Т	1. Продолжить учить скольжение на груди и на спине с работой ног. 2.Учить работе рук	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда»	2



	способом «кроль». 3.Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	-упр. «Винт» -упр. «Поплавок» Игры: «Караси и щука» «Рыбаки и рыбки» «Водолазы» «Морской еж» «Сердитая рыбка»	
А П Р Е Л Ь	1.Учить сочетать работу рук и ног ,как при плавании способом «кроль». 2.Воспитывать организованность ,внимание и уверенность в своих силах.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» -упр. «Акула» -упр. «Стрелочка» с разным положением рук Игры: «Рыбаки и рыбки» «Водолазы» «Невод» «Веселые ребята» «Карусели»	2
М А Й	1.Развитие скоростных способностей. Диагностика.	Игры по желанию детей.	2
И Ю Н Ь	1.Воспитывать организованность ,внимание и уверенность в своих силах	Игры по желанию детей.	2

Календарный учебный план для подготовительных групп

	Задачи	Упражнения и подвижные игры	Количество часов
А В Г У С Т	Беседа «Правила поведения в плавательном бассейне» 1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться и	-ходьба -бег -подскоки -прыжки -погружения до глаз ,до носа ,с головой	2



	открывать глаза под водой. 3.Проверить навыки и умения плавания в воде.	Игры: «Кто быстрее?», «Морской бой»	
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться и открывать глаза под водой. 3.Проверить навыки и умения плавания в воде.	-ходьба -бег -подскоки -прыжки -погружения до глаз ,до носа ,с головой Игры: «Кто быстрее?» «Морской бой»	2
О К Т Я Б Р Ь	1.Учить передвигаться по дну бассейна различными способами. 2.Учить погружаться и открывать глаза под водой. 3.Проверить навыки и умения плавания в воде.	-ходьба -бег -подскоки -прыжки -погружения до глаз ,до носа ,с головой. Игры:«Спрячемся под воду» «Водолазы» «Морской еж»	2
Н О Я Б Р Ь	1.Учить лежать на воде на груди и на спине. 2.Учить скольжению на груди и на спине с предметом. 3.Учить выдох в воду с поворотом головы.	-ходьба -бег -упр. «Звезда» -упр. «Стрела» -упр. «Поплавок» -упр. «Пузыри» -упр. «Мельница» Игры: «Охотники и утки» «Невод» «Сердитая рыбка» «Пятнашки с поплавком» «Кто дальше?»	2
Д Е К А Б Р Ь	1.Учить скольжению на груди и на спине с попеременной работой ног. 2.Учить сочетать работу рук «кроль» с вдохом и выдохом в воду(на месте). 3.Воспитывать внимание и	-ходьба -бег -упр. «Стрела» -упр. «Торпеда» -упр. «Поплавок» -упр. «Мельница» Игры:«Туннель»	2



	самостоятельность.	«Караси и щука» «На буксире» «Нырни в обруч» «Водолазы» «Сердитая рыбка»	
Я Н В А Р Б	1.Продолжить учить сочетать работу рук «кроль» с дыханием стоя на месте и в движении. 2.Учить нырять под воду. 3.Воспитывать ловкость и находчивость.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» - упр. «Поплавок» -упр. «Винт» Игры: «Водолазы» «Подводные лодки» «Морской еж» «Пятнашки с поплавком»	2
Ф Е В Р А Л Б	1.Учить сочетать работу рук ,ног и дыхания ,как при плавании способом «кроль». 2.Продолжить учить выполнять долгий и продолжительный выдох. 3.Воспитывать силу воли и внимание.	-ходьба -бег -упр. «Мельница» -упр. «Торпеда» -упр. «Поплавок» -упр. «Акула» -упр. «Медуза» Игры:«Водное поло» «Хвост дракона» «Подводные лодки» «Покажи пятки» «Сердитая рыбка»	2
М А Р Т	1.Продолжить учить плавать способом «кроль» на груди и на спине. 2.Закрепить умение выполнять долгий и продолжительный выдох. 3.Воспитывать смелость ,внимание и самостоятельность.	-ходьба -бег -упр. «Торпеда» -упр. «Мельница» -упр. «Винт» -упр. «Кто дольше просидит под водой?» Игры: «Морской еж» «Рыбак и рыбки» «Поднырни» «Водолазы» «Тоннель»	2
А П	1.Продолжить учить плавать способом «кроль» на груди и	-ходьба -бег	2



Р Е Л Б	на спине. 2.Познакомить с другими способами плавания («басс», «дельфин»).	-упр. «Торпеда» -упр. «Мельница» -упр. «Поплавок» -упр. «Акула» Игры: «Хвост дракона» «Чье звено быстрее соберется?» «Подводные лодки» «Водолазы»	
М А Й	1.Развитие скоростно-силовых способностей детей. Диагностика.	Игры по желанию детей.	2
И Ю Н Б	1.Развитие скоростно-силовых способностей детей	Игры по желанию детей.	2

Оборудование для проведения занятий по плаванию

Инвентарь:

- плавательные доски
- мячи
- надувные игрушки
- обручи
- шайбы
- бусы
- лейки, формочки
- кораблики
- гантели



Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором 1 раз в год(апрель-май) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Диагностика плавательных умений проводится по разработке Т,С,Казаковцевой .В результате диагностики можно определить уровень плавательных умений и навыков (низкий,средний,высокий)

Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.



7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
- 16.Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
20. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М:.. -1982г.
21. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М.. -1991г.





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - ДЕТСКИЙ САД № 284 "ВДОХНОВЕНИЕ" Попова Ольга Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ	 Не требуется для подписания	00A60FFB1667AD1341156C40B1298A7193 с 22.09.2023 08:55 по 15.12.2024 08:55 GMT+03:00	07.10.2024 07:26 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС - ДЕТСКИЙ САД № 284 "ВДОХНОВЕНИЕ" Попова Ольга Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ	 Не требуется для подписания	00A60FFB1667AD1341156C40B1298A7193 с 22.09.2023 08:55 по 15.12.2024 08:55 GMT+03:00	07.10.2024 07:26 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа