

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №29»

Принято на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 29»
Протокол № 1
От « 28 » августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 29»
В.В.Мелехова/
Приказ от 28 августа 2025 г. № 45-П.



**Календарно-тематическое планирование
инструктора по физической культуре
(с умением плавать с детьми)
на 2025-2026 учебный год.**

Разработал: инструктор по физической
культуре (с умением плавать с детьми) – Косцова Н.Н.

Рязань, 2025 г.

Содержание:

1.Пояснительная записка	4
1.1Актуальность программы	4
1.2 Особенности психофизического развития детей.	4
1.3 Методические указания	5
1.4 Основная цель программы	6
1.5 Основные задачи программы:	6
1.6Основные принципы деятельности	6
1.7Формы и методы работы	7
1.8 Ожидаемые результаты	7
1.9Реализация программы	8
2. Учебный план	9
2.1 Учебно-тематический план 1-й год обучения	9
2.2Содержание программы 1-й год обучения	10
2.3Учебно-тематический план 2-й год обучения	12
2.4Содержание программы 2-й год обучения	13
2.5 Учебно-тематический план 3-й год обучения	15
2.6Содержание программы 3-й год обучения	16
3.Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающихся плаванием.	19
4 Методическое обеспечение	19
5. .Оценка качества выполнения контрольных тестов	20
5.1.Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):	20
6 Литература	25
7 Приложение	26

1. Пояснительная записка

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад № 29» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

1.1 Актуальность

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, 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.

1.2 Особенности психофизического развития детей.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые

включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг.(в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту- в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дд3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3 Методические указания

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова, которая не является основной образовательной программой по плаванию МБДОУ «Детский сад № 29».

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ «Детский сад № 29», рассчитана на 3 год обучения для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек), **продолжительностью 20-30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **сентября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю – 1 раз; в месяц – 4; в год – 36**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.4 Основная цель программы

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.

1.5 Основные задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

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.

1.6 Программа опирается на общепедагогические принципы:

систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

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.

1.7 Формы методы работы:

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Итогом реализации программы являются:

- диагностика показателей двигательной подготовленности детей:

Программа рассчитана на **3 года обучения** – по 36 часов в год.

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия.

Теоретические - 3 часа в год

Практические - 33 часа в год

1.8 Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- 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;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

1.9. Для реализации программы необходимы:

- учебно-тематический план
- перспективный план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

2. Учебный план

2.1 Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		3
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.2.Содержание программы 1-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.
Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания.

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека.

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

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

Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»,

Тема№6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

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

Ходьба:

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

Подскоки:

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

Бег:

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

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

4. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

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

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

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

6. Обучение выдоху в воду.

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

7. Обучение лежать на воде на груди и спине.

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

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

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

9.Обучение координационным возможностям в воде

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой. **10.Выполнение контрольных тестов.**

2.3. Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.4.Содержание программы 2-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема№6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

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

Ходьба:

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

полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

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

Бег:

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

Общеразвивающие упражнения:

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

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

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

6.Обучение выдоху в воду.

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

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

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

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

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

9.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой. **10.Выполнение контрольных тестов.**

2.5 Учебно-тематический план 3-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3

15	Обучение облегченным способом плавания		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.6.Содержание программы 2-й год обучения. Непосредственно образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.
Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

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

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, крестным шагом, в полуприсядь, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением

направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

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

Бег:

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

Общеразвивающие упражнения:

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

4.Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде),передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде),передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

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

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

6.Обучение выдоху в воду.

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

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

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

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

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

9.Обучение облегченным способом плавания

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

10.Выполнение контрольных тестов.

3. Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны **знать**:

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

уметь:

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

4 Методическое обеспечение

Тема	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение НОД	Формы подведения итогов
Правила поведения в бассейне. Т Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты	Опрос
Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски.	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие	Мячи, доски, нудлсы, очки для плавания, резиновые игрушки,	Правильное выполнение

	(групповая, индивидуальная форма обучения)	игрушки с грузом, обручи (плавающие), вертикальные, круги надувные,.	
--	--	--	--

5. Оценка качества выполнения контрольных тестов:

5.1. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. 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 и не открывая глаз под водой.

2. Лежание 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 течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 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 - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл – менее 3м.

5.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14-16м;

3 балла – 11-13м;

2 балла – 8-10м;

1 балл – менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8м и более;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4м.

5.3. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

1 Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

2 Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

3 Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

4 Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки – брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

Одежда: спортивная форма.

Оборудование : гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями (см. табл.1) и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).

Литература

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
11. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г

