Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Русская берёзка»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МКДОУ ДС «Русская берёзка»
Протокол № 1
«30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МКДОУ ДС «Русская берёзка»
_____ Т.А.Мотышева
Приказ от «30» августа 2021г. № 100-од

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»

Возраст детей 4 - 7 лет
Срок реализации 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Овсянкина О. Г.

Кондинское 2021

Содержание

1.	**Комплекс основных характеристик программы**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Оценочные материалы	19
2.4.	Методические материалы	21
2.5.	Список литературы	22

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Программа по дополнительному образованию по плаванию «Дельфинёнок» (далее Программа) разработана в соответствии с действующими нормативными документами в системе дошкольного образования и локальными актами ДОУ**:**

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Программа Т. И. Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаваниюв детском саду»;
- Приказ министерства просвещения РФ № 196 от 9.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МКДОУ ДС «Русская берёзка».

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МКДОУ ДС «Русская берёзка» является физкультурно-спортивное, 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. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Дельфинёнок» по плаванию адаптирована к условиям МКДОУ ДС «Русская берёзка», рассчитана на 3 года обучения для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей детей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам (до 12 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 20-30 минут, в зависимости от возрастной группы.

Объем образовательной нагрузки			
	Средняя группа	**Старшая группа**	**Подготовительнаягруппа**
Количество занятий в неделю	1/20 мин.	2/25 мин.	2/30 мин.

Исполнитель: инструктор по физической культуре Овсянкина Ольга Геннадьевна.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности

оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

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.

1.3. Содержание программы.

Для каждой возрастной группы разработан учебный план и календарно – тематическое планирование. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Учебный план средней группы

(от 4 до 5 лет)

№	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	Обучающее	4 ч	2 ч	2 ч
2	Упражнения обучающие работерук и ног при плавании кроль на груди	Обучающее	5 ч	2 ч	3 ч
3	Упражнения, обучающие работерук и ног при плавании кроль наспине	Обучающее	5 ч	2 ч	3 ч
4	Упражнения низкой координационной сложности	Игровое	5 ч	2 ч	3 ч

5	Упражнения направленные на увеличение подвижности суставов опорно -двигательного аппарата	Игровое	5 ч	2 ч	3 ч
6	Упражнения направленные на увеличение подвижности суставов опорно -двигательного аппарата	Игровое	5 ч	2 ч	3 ч
7	Игры и эстафеты	Игровое	5 ч	-	5 ч

Итого: 34 часа, 34 занятия

Учебный план старшей группы (от 5 до 6 лет)

№	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Упражнениеобучающие дыханию при плавании кролемна груди	Обучающее	10 ч	3 ч	7 ч
2	Упражнения обучающие работе руки ног при плавании кроль на груди	Обучающее	10 ч	3 ч	7 ч
3	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль наспине	Обучающее	11 ч	3 ч	8 ч
4	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	Игровое	12 ч	4 ч	8 ч
5	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	Игровое	10 ч	3 ч	7ч
6	Комбинированное плавание всеми способами	Обучающее	13 ч	5 ч	8 ч
7	Игры и эстафеты	Игровое	5 ч	-	5 ч

Итого: 71 час, 71 занятия

Учебный план подготовительной группы (от 6 до окончания образовательных отношений)

№	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	Обучающее	4 ч	2 ч	2 ч
2	Ознакомление с инвентарем Основные движения в воде	Обучающее	12 ч	2 ч	10 ч
3	Упражнения низкой координационной	Обучающее	12ч	2 ч	10 ч

	сложности				
4	Упражнения средней координационной сложности	Игровое	7 ч	2 ч	5 ч
5	Упражнения высокой координационной сложности	Игровое	10 ч	3 ч	7 ч
6	Упражнения направленные на увеличение подвижности суставов опорно-двигательного аппарата	Обучающее	10 ч	-	10 ч
7	Упражнения на увеличение силы мышц	Игровое	5 ч	-	5 ч
8	Упражнения на укрепление сердечно - сосудистой системы	Игровое	5 ч	-	5 ч
9	Упражнения с высокой интенсивностью	Игровое	5 ч	-	5 ч

Итого: 70 часов, 70 занятий

Календарно - тематическое планирование
(от 4 до 5 лет средний дошкольный возраст)

№ занятия	Содержание
1 неделя (1занятие)	Цель: познакомить детей с помещением бассейна и правилами безопасного поведения в нем, с правилами личной гигиены в бассейне,с водой; формировать безбоязненное отношение к воде.
2 неделя (2 занятие)	Цель: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеваться, сложитьодежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.
3 неделя (3 занятие)	Цель: учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна, познакомить детей с основными видами движения в водеи на суше.
4 неделя (4 занятие)	Цель: продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна вразных положениях, развивать координацию движения, выполнятьразличные задания.
5 неделя (5 занятие)	Цель: закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания.
6 неделя (6 занятие)	Цель: приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки, свободно передвигаться в воде, выполнять упр. в парах.
7 неделя (7 занятие)	Цель: приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки, свободно передвигаться в воде, выполнять упр. в парах.
8 неделя (8 занятие)	Цель: познакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду.
9 неделя (9 занятие)	Цель: продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.
10 неделя (10 занятие)	Цель: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.

11 неделя (11 занятие)	Цель: продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.
12 неделя (12 занятие)	Цель: учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать координацию движений в воде, осваивать вдох и выдох.
13 неделя (13 занятие)	Цель: продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице, и правильно ориентироваться в пространстве бассейна.
14 неделя (14 занятие)	Цель: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении вводе в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.
15 неделя (15 занятие)	Цель: продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как приплавании кроль.
16 неделя (16 занятие)	Цель: учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.
17 неделя (17 занятие)	Цель: учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.
18 неделя (18 занятие)	Цель: продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движение руками.
19 неделя (19 занятие)	Цель: продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движение руками.
20 неделя (20 занятие)	Цель: продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительныйвыдох в воду.
21 неделя (21 занятие)	Цель: упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой (нагруди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде.
22 неделя (22 занятие)	Цель: продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры, продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдохв воду.
23 неделя (23 занятие)	Цель: продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры, продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдох в воду.
24 неделя (24 занятие)	Цель: продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду.
25 неделя (25 занятие)	Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду. Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.
26 неделя (26 занятие)	Цель: продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и лежать на воде.
27 неделя (27 занятие)	Цель: продолжать учить детей принимать безопорное положение вводе, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.
28 неделя (28 занятие)	Цель: учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами.
29 неделя (29 занятие)	Цель: продолжать учить детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду.
30 неделя (30 занятие)	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду. Продолжать учить принимать безопорное положение на

	груди и на спине, учить скольжению на воде. Попробовать полежать на воде, держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем. Приседать по команде преподавателя в воду, выполняя различные задания. Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользить, как можно дальше.
31 неделя (31 занятие)	Цель: продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде.
32 неделя (32 занятие)	Цель: закрепить безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на спину и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.
33 неделя (33 занятие)	Цель: закрепить безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на спину и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.
34 неделя (34 занятие)	Цель: проверить полученные навыки за год обучения воспитанников по плаванию. Развивать фантазию детей.

Календарно - тематическое планирование (от 5 до 6 лет старший дошкольный возраст)

№ занятия	Содержание	
1 неделя (1-2 занятие)	Цель: познакомить детей с правилами безопасного поведения в бассейне, с правилами личной гигиены вбассейне, с водой; формировать безбоязненноеотношение к воде.	Цель: продолжать знакомитьдетей с правилами безопасного поведения в бассейне, с правилами личнойгигиены в бассейне, с водой; формировать безбоязненное отношение к воде.
2 неделя (3- 4 занятие)	Цель: учить самостоятельно,без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мячиз-за головы двумя руками.	Цель: продолжать учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться подну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.
3 неделя (5-6 занятие)	Цель: продолжать учить самостоятельно передвигатьсяпо дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координациюдвижений, развивать словарный запас детей.	Цель: продолжать учить детейделать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигатьсяпо дну бассейна в различных положениях, учить работатьногами, как при плавании кролем.
4 неделя (7-8 занятие)	Цель: продолжать учить детейпролезать в обруч, не касаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем; погружаться в воду.	Прогулка в парк Цель: формировать умениедетей пролезать в обруч, некасаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем;погружаться в воду.
5 неделя (9-10 занятие)	Цель: учить детей отгадыватьзагадки; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо вводу с открытыми глазами.	Водяной зоопарк Цель: закреплять умение детей отгадывать загадки; продолжать учить передвигаться по днубассейна в различных положениях; закреплятьумение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускатьлицо в воду с открытыми глазами.

6 неделя (11-12 занятие)	Цель: продолжать учить пролезать в обруч, не касаясьего руками; работать ногами, как при плавании кролем, учить находить своеместо в колонне; дуть на воду; ориентироваться в пространстве; побуждать детей опускать лицо в воду соткрытыми глазами.	Водяной зоопарк Цель: закреплять умение детей отгадывать загадки; продолжать учить передвигаться по днубассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени.
7 неделя (13-14 занятие)	Цель: продолжать учить пролезать в обруч, не касаясьего руками; работать ногами, как при плавании кролем, учить находить своеместо в колонне; дуть на воду; ориентироваться в пространстве; побуждать детей опускать лицо в воду соткрытыми глазами.	Цель: закреплять умение пролезать в обруч, не касаясьего руками; работать ногами,как при плавании кролем, учить находить своеместо в колонне; дуть на воду; ориентироваться в пространстве; побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами.
8 неделя (15-16 занятие)	Цель: развивать ориентировкув пространстве; помочь детям руками почувствовать сопротивление воды; учить их смело погружаться в воду, продолжать учить движениям ногами, как при плавании кролем; обучать выдоху в воду.	Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве; помочь детямруками почувствовать сопротивление воды; учить их смело погружаться в воду, продолжать учить движениям ногами, как при плавании кролем; обучать выдоху в воду.
9 неделя (17-18 занятие)	Цель: закреплять умение различать цвета; продолжатьучить делать движения ногами, как при плавании кролем; знакомить с сопротивлением воды.	Веселые лягушата Цель: формировать умение различать цвета; продолжать учить делать движения ногами, как при плаваниикролем; знакомить с сопротивлением воды.
10 неделя (19-20 занятие)	Цель: закрепить знания детейоб осени. Продолжать учить свободно передвигаться в воде; учить делать выдох в воду; отталкиваться руками о воду; работать ногами, как при плавании кролем.	Цель: уточнить знания детей об осени. Продолжать учить свободно передвигаться в воде; учить делать выдох в воду; отталкиваться руками о воду; работать ногами, какпри плавании кролем.
11 неделя (21-22 занятие)	Цель: развивать фантазиюдетей; продолжать учить делать выдох в воду; работатьногами, как при плавании кролем.	Как на реченьке-реке Цель: развивать фантазиюдетей; продолжать учить делать выдох в воду; работатьногами, как при плавании кролем.
12 неделя (23-24 занятие)	Цель: продолжать учить небояться воды; работать руками и ногами, как при плавании кролем, учить спрыгивать в воду; ориентироваться в пространстве; продолжать выполнять выдох в воду.	Цель: формировать умение небояться воды; работать руками и ногами, как при плавании кролем, учить спрыгивать в воду; ориентироваться в пространстве; продолжать выполнять выдох в воду.
13 неделя (25-26 занятие)	Цель: проверить полученныенавыки за два месяца. Развивать фантазию детей.	Занятие - фантазия Цель: Развивать фантазию детей, используя знакомые игры на воде.
14 неделя (27-28 занятие)	Цель: продолжать учитьпроходить в обруч, не держась за него руками; погружать лицо в воду; работать руками и ногами, какпри плавании кролем.	Цель: формировать умениепроходить в обруч, не держась за него руками; погружать лицо в воду; работать руками и ногами,как при плавании кролем.

15 неделя (29-30 занятие)	Цель: продолжать учить погружать лицо в воду, открывать глаза под водой. Закреплять знание геометрических фигур; продолжать спрыгивать в воду; учить работать ногами ируками, как при плавании кролем, делать выдох в воду.	Цель: формировать умение погружать лицо в воду, открывать глаза под водой. Закреплять знание геометрических фигур; продолжать спрыгивать в воду; учить работать ногами ируками, как при плавании кролем, делать выдох в воду.
16 неделя (31-32 занятие)	Цель: продолжать учить делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях; побуждать принимать безопорное положение в воде; продолжать учить работать ногами и руками, как при плавании кролем.	Цель: формировать умение делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях; побуждать принимать безопорное положение в воде; работать ногами и руками, как при плавании кролем.
17 неделя (33-34 занятие)	Цель: учить детей выполнятьдвижения в соответствии с текстом; продолжать учить делать выдох в воду; погружаться под воду с головой; ориентироваться в пространстве; учить принимать безопорное положение. Развивать координацию.	Цель: закреплять умениевыполнять движения в соответствии с текстом; делать выдох в воду; погружаться под воду с головой; ориентироваться впространстве; принимать безопорное положение. Развивать координацию.
18 неделя (35-36 занятие)	Цель: продолжать учить детейработать руками и ногами, какпри плавании кролем из положения стоя; продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.	Цель: формировать умениедетей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя; погружатьсяв воду с головой и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.
19 неделя (37-38 занятие)	Путешествие на кораблеЦель: продолжать учитьпогружаться под воду с головой; делать продолжительный выдох в воду; работатьруками и ногами, как при плавании кролем; закреплять умение считать допяти и знание цветов.	Путешествие на корабле Цель: закреплять умение погружаться под воду с головой; делать продолжительный выдох вводу; работать руками и ногами, как при плавании кролем; считать до пяти и знание цветов.
20 неделя (39-40 занятие)	Цель: продолжать учитьделать выдох в воду; упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор; учить спрыгивать с бортика; продолжать учить ложиться на воду.	Цель: закреплять умениеделать выдох в воду; упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор; ложиться на воду.
21 неделя (41-42 занятие)	Цель: продолжать учить работать руками, как приплавании кролем; познакомить с новым приемом (плавание дельфином); учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду.	Цель: закреплять умениеработать руками, как приплавании кролем; познакомить с новым приемом (плавание дельфином); отталкиваться ногами от дна, делать плавный продолжительный выдох в воду.
22 неделя (43-44 занятие)	Цель: учить делать спад из положения сидя на бортике; работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди); ложиться на спину с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду.	Цель: закреплять умение делать спад из положения сидя на бортике; работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди); ложитьсяна спину с поддержкой; делать выдох в воду.

23 неделя (45-46 занятие)	Цель: продолжать учить принимать безопорное положение в воде; работатьруками и ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду; ориентироваться под водой и закреплять знание геометрических фигур.	Цель: формировать умение принимать безопорное положение в воде; работатьруками и ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду; ориентироваться под водой и закреплять знание геометрических фигур.
24 неделя (47-48 занятие)	Цель: продолжать учить детей принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой; работать ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду, полностью погружаясь под воду; учить прыгать с бортика.	Цель: закреплять умение детей принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой; работатьногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду, полностью погружаясь под воду; прыгать с бортика.
25 неделя (49-50 занятие)	Цель: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорноеположение на груди с подвижной опорой; погружаться под воду с открытыми глазами;закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); закреплять навыки счета до 5.	Цель: закреплять умение делать длительный выдох в воду; принимать безопорноеположение на груди с подвижной опорой; погружаться под воду с открытыми глазами; работатьногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); закреплять навыки счета до 5.
26 неделя (51-52 занятие)	Цель: продолжать учить работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике учить делать спад в воду. Учить принимать безопорное положение на спине.	Цель: закреплять умение работать с подвижной опорой; согласовывать движения с дыханием; из положения сидяна бортике делать спад в вод, принимать безопорное положение на спине.
27 неделя (53-54 занятие)	Цель: продолжать учитьработать руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду; учить согласовывать слово с движениями, закреплять понятия «вправо- влево»; знакомить с новым приемом плавания: дельфином.	Цель: формировать умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.
28 неделя (55-56 занятие)	Цель: продолжать учить детей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Цель: формировать умение детей принимать безопорное положение партнера, на груди; переворачиваться сгруди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью.
29 неделя (57-58 занятие)	Цель: учить детей скользить на груди с подвижной опорой;умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортикеделать спад в воду.	Цель: формировать умениедетей скользить на груди с подвижной опорой; умениележать на воде на задержкедыхания; из положения сидя на бортике делать спад вводу.
30 неделя (59-60 занятие)	Цель: закреплять умениепередвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжатьучить работать ногами на спине, при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна.	Цель: формировать умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; безопорноеположение на груди и работать ногами, как приплавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; приниматьна спине.

31 неделя (61-62 занятие)	Цель: продолжать учить работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике учить делать спад в воду. Учить принимать безопорноеположение на спине.	Цель: формировать умение работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике делать спад в воду, принимать безопорное положение на спине.
32 неделя (63-64 занятие)	Цель: закреплять умениядетей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Цель: формировать умение детей принимать безопорноеположение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.
33 неделя (65-66 занятие)	Цель: систематизировать умение у детей приниматьбезопорное положение на груди; переворачиваться сгруди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Цель: формировать умениедетей самостоятельно скользить на груди с подвижной опорой; лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортикеделать спад в воду.
34 неделя (67-68 занятие)	Цель: закреплять умениепередвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине.	Цель: формировать умениедетей самостоятельно передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; работать ногами, как на груди и на спине при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение.
35 неделя (69-70 занятие)	Цель: систематизировать у детей умение передвигаться по дну бассейна на руках, и на спине, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение нагруди.	Цель: умение детей самостоятельно передвигатьсяпо принимать безопорное положение дну бассейна на руках, делая выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; на груди и наспине.
36 неделя (71 занятие)	Цель: проверить полученныенавыки за год обучения воспитанников по плаванию. Развивать фантазию детей.	

Календарно - тематическое планирование
(от 6 до окончания образовательных отношений)

№ занятия	Содержание	
1 неделя (1-2 занятие)	Цель: Дать представление детям, что такое аквааэробика. Ознакомление с физическими упражнениями аквааэробики. Напомнить правила поведения на воде. Знакомство с элементарными упражнения на месте.	Упражнения с нарукавниками. Цель: Закрепить представления об акваэробике. Закрепить навыки выполнения упражнений аквааэробики. Напомнить правила поведения на воде. Знакомство с элементарными упражнения на месте.

2 неделя (3-4 занятие)	Цель: Беседа о пользе занятий в воде. Обучение переступаниям наместе. Воспитание организованности.	Упражнения с нарукавниками. Цель: Знакомство с оборудованиемпо акваэробике. Беседа о пользе занятий в воде. Обучение переступаниям на месте. Воспитание организованности.
3 неделя (5-6 занятие)	Цель: Обучение переступаниям на месте, элементарным прыжкам. Способствовать развитию координации. Развивать мышцы ног.	Упражнения с мячами. Цель: Обучение переступаниям на месте, элементарным прыжкам. Способствовать развитию координации. Развивать мышцы ног.
4 неделя (7-8 занятие)	Цель: Закрепление переступаний на месте. Обучение прыжкам. Выполнение упражнений под музыку. Способствовать развитию выносливости. Развивать мышцы ног, спины и пресса.	Упражнения с мячами. Цель: Закрепление переступаний на месте. Обучение прыжкам. Выполнение упражнений под музыку. Способствовать развитию выносливости. Развиватьмышцы ног, спины и пресса.
5 неделя (9-10 занятие)	Цель: Закрепление переступаний на месте, прыжков. Знакомство с элементарными движениями рук. Способствовать развитию координации. Воспитывать дисциплинированность.	Цель: Закрепление переступаний на месте, прыжков. Знакомство с элементарными движениями рук. Способствовать развитию координации. Воспитывать дисциплинированность.
6 неделя (11-12 занятие)	Цель: Обучение элементарным движениям рук на месте. Закрепление переступаний на месте,прыжков. Способствовать развитиюловкости. Развитие мышц ног, плечевого пояса.	Цель: Обучение элементарным движениям рук на месте. Закрепление переступаний на месте, прыжков. Способствовать развитию ловкости. Развитие мышц ног, плечевого пояса.
7 неделя (13-14 занятие)	Цель: Обучение движениям рук на месте. Упражнять в переступании на месте, прыжках. Способствоватьразвитию силы. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Цель: Обучение движениям рук на месте. Упражнять в переступании на месте, прыжках. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовьк занятиям спортом.
8 неделя (15-16 занятие)	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному идвигательному раскрепощению.	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
9 неделя (17-18 занятие)	Цель: Знакомство с ударными движениями ногами. Удовлетворитьестественную потребность детей в движении.	Упражнения с гантелями. Цель: Знакомство с ударными движениями ногами. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.
10 неделя (19-20 занятие)	Цель: Обучение ударам ног. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Цель: Знакомство с упражнениями с аквагантелями. Обучение ударам ног. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
11 неделя (21-22 занятие)	Цель. Закрепление ударными движениями ногами. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитывать любовь к	Цель: Обучение движениям с аквагантелями. Закрепление ударными движениями ногами. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей,

	физическим упражнениям.	корпуса. Воспитывать любовь к физическим упражнениям.
12 неделя (23-24 занятие)	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку(без предмета). Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать любовь к спорту.	Упражнения с аквагантелями. Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку (аквагантелями). Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать любовь к спорту.
13 неделя (25-26 занятие)	Цель: Совершенствование движений с аквагантелями. Закрепление ударных движений ногами. Совершенствование переступаний ногами. Способствовать развитию координации.	Упражнения с аквагантелями. Цель: Совершенствование движенийс аквагантелями. Закрепление ударных движений ногами. Совершенствование переступаний ногами. Способствовать развитию координации.
14 неделя (27-28 занятие)	Цель: Знакомство с новым комплексом упражнений. Способствовать развитию ловкости.Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с надувным кругом. Цель: Знакомство с упражнениями с надувным кругом. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
15 неделя (29-30 занятие)	Цель: Обучение упражнениям с кругом. Знакомство с Упражнениями в движении. Способствоватьразвитию выносливости.	Упражнения с надувным кругом. Цель: Закреплять умения выполнять упражнения с кругом. Знакомство с упражнениями в движении. Способствовать развитию выносливости.
16 неделя (31-32 занятие)	Цель: Закрепление упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному идвигательному раскрепощению.	Упражнения с надувным кругом. Цель: Продолжать закрепление упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
17 неделя (33-34 занятие)	Цель: Знакомство с новым комплексом упражнений без предметов. Обучение упражнениямв движении. Развитие мышц ног, плечевого пояса.	Упражнения с плавательной доской. Цель: Знакомство с упражнениями с плавательной доской. Обучение упражнениям в движении. Развитие мышц ног, плечевого пояса.
18 неделя (35-36 занятие)	Цель: Обучение упражнениям безпредметов. Закрепление с упражнений в движении. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.	Упражнения с плавательной доской. Цель: Обучение упражнениям с доской. Закрепление с упражнений в движении. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.
19 неделя (37-38 занятие)	Цель: Закрепление упражнений безпредметов.Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с плавательной доской Цель: Закрепление упражнений с доской. Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
20 неделя (39-40 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку.	Упражнения с кругом. Цель: Совершенствование упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под

	Развиватьмышцы ног, спины и пресса.	музыку. Развивать мышцы ног, спины и пресса.
21 неделя (41-42 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Способствовать развитию силы. Воспитание положительных эмоций.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Знакомство с упражнениями с гибкой палкой. Совершенствование упражнений. Способствовать развитию силы. Воспитание положительных эмоций.
22 неделя (43-44 занятие)	Цель: Обучение упражнениям безпредметов. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитыватьлюбовь к физическим упражнениям.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Обучение упражнениям с гибкой палкой. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитывать любовь к физическим упражнениям.
23 неделя (45-46 занятие)	Цель: Закрепление умений выполнять упражнения без предметов. Совершенствование упражнений с надувным кругом. Способствовать развитию координации.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Закрепление упражнений с гибкой палкой. Совершенствование упражнений с надувным кругом. Способствовать развитию координации.
24 неделя (47-48 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Воспитание положительных эмоций.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Совершенствование упражнений с гибкой палкой. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Воспитание положительных эмоций.
25 неделя (49-50 занятие)	Цель: Упражнять в переступании наместе, прыжках. Совершенствование упражнений с плавательной доской. Развивать мышцы рук и ног.	Цель: Упражнять в переступании на месте, прыжках. Развивать мышцы рук и ног.
26 неделя (51-52 занятие)	Цель: Совершенствование ударов ногами. Способствовать развитиюловкости.	Цель: Совершенствование упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости
27 неделя (53-54 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку.Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
28 неделя (55-56 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений с надувным кругом. Воспитание положительных эмоций. Способствовать развитиюсилы.	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
29 неделя (57-58 занятие)	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиямспортом.	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
30 неделя (59-60 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение раннее	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение раннее

	изученных упражнений под музыку.Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
31 неделя (61-62 занятие)	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку.Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Упражнениями с нудлусами. Цель: Совершенствование упражнений на месте, движенийруками. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
32 неделя (63-64 занятие)	Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости.	Упражнениями с нудлусами. Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости.
33 неделя (65-66 занятие)	Цель: Закрепление упражнений с доской. Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Цель: Совершенствование упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Развивать мышцы ног, спины и пресса.
34 неделя (67-68 занятие)	Упражнения с доской Цель: Совершенствование упражнений с доской. Воспитаниеорганизованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с доской Цель: Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом
35 неделя (69-70 занятие)	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиямспортом.	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.

1.4. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основнымикультурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

Средняя группа.

Приобретаются навыки плавания, такие как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую

палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическуюпалку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Ктодольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способамиплавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году, составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, Федеральным законом. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание	Продолжительность
Начало учебного года	01.09.2020 г.
Окончание учебного года	31.05.2021 г.
Новогодние и рождественские развлечения	28.01.20 г.-15.01.21 г.
Летний оздоровительный период, всего недель	13 недель
Продолжительность учебного года, всего недель	34 недели
Продолжительность учебной недели, дни	5
Форма организованно образовательной деятельности	Непосредственно образовательная деятельность
Регламентирование образовательного процесса, половина дня	2 половина дня

2.2. Условия реализации программы

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн ДОУ укомплектован различным оборудованием (разнообразным, ярким, интересным, удобным и безопасным в обращении).

Информационное обеспечение: информационные стенды (по закаливанию,

обучению плаванию, советы родителям и т.д.)
Технические средства: аудио – аппаратура, диски.

Оборудование и инвентарь для бассейна:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка резиновая длиной 10 м×1,5 м	1
2	Дорожка резиновая длиной 5 м×1,5 м	1
3	Дорожка резиновая длиной 4 м×0,8 м	1
4	Дорожка резиновая длиной 2 м×1,5 м	1
5	Дорожка для профилактики плоскостопия	12
6	Плавательные доски (плотики)	25
7	Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров	13
8	Предметы - тонущие различных форм и размеров (колечки)	40
9	Обручи для плавания	21
10	Нарукавники	100
11	Поролоновые палки (нудлсы)	20
12	Мячи надувные (пляжные)	3
13	Часы с секундомером на стене	1
14	Судейский свисток	2
15	Скамейка	16
16	Термометр комнатный	4
17	Термометр для воды	1
18	Шкафчики для раздевания детей	20
19	Фены	4
20	Очки	120
21	Пояса спасательные	20
22	Поролоновые жёлтые нарукавники	20
23	Разделительная дорожка	9

Бассейн оформлен в соответствии с морской тематикой, что вызывает у детей положительное настроение, желание окунуться в загадочный мир воды, мотивирует на занятия плаванием.

2.3. Оценочные материалы

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку

динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
Средняя	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. А также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться наводе, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительнаяк школе	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Протокол обследования навыков плавания.

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (попрёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ногс предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован,автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильномвыполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

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

2.4. Методические материалы

Программа опирается на общие педагогические 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 разноуровневого 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 взаимообусловливают друг друга, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного

увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. 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.

Методы и средства реализации программы

Методы	Средства
Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разъяснение, поручение, анализ ситуаций, обсуждение, увещевание, работа с книгой, объяснения, в форме образных выражений и сравнений, команды, распоряжения и указания.	Устное или печатное слово: Фольклор: песни, потешки, заклички, сказки, пословицы, былины; Поэтические и прозаические произведения (стихотворения, литературные сказки, рассказы, повести и т.д.); Скороговорки, загадки и др.
Наглядные методы:	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования	Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, иллюстрированных пособий: плакатов, картин, карт, репродукций зарисовок и др.
Метод демонстрации	Связан с демонстрацией объектов, опытов, мультфильмов, кинофильмов, видеофильмов и др.
Метод показа	Различные действия и движения, манипуляции с предметами, имитирующие движения и др.
Методы практического обучения	Скороговорки, стихотворения.
Упражнения (устные, графические, двигательные (для развития общей и этюды-драматизации. мелкой моторики) и трудовые)	Музыкально - ритмические движения, Дидактические, музыкально-дидактические игры. Различный материал для продуктивной и творческой деятельности
Приучение	
Технические и творческие действия	
Методы проблемного обучения	Рассказы, содержащие проблемный компонент; картотека логических задач и проблемных ситуаций; объекты и явления окружающего мира; различный дидактический материал; материал для экспериментирования и др. предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.
Проблемная ситуация	
Познавательное проблемное изложение	
Диалогическое проблемное изложение	
Эвристический или поисковый метод	

2.5.Список литературы.

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
3. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993;
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева,

Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
6. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
7. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.
- М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
9.«Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье» под редакцией П.П. Болдурчиди. – Ставрополь, 1991.
10. М.Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташёва «Раз, два, три, плыви». – М., «Мозаика-синтез»,2010.
11. М. Рыбак. «Плавай как мы»– М.,«Мозаика-синтез»2014.