

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №3 г. Томска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

(на основе программы по плаванию Т.И. Осокиной
«Обучение плаванию в детском саду»)

**Составитель: Инструктор по плаванию
Соколова Е.А.**

Томск 2023

Пояснительная записка.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо

сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 4-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать

ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год -72. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
			в одной подгруппе
Средняя	2	6-8	от 15-20 до 25-30
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30
Подготовительная	2	10-12	От 25 до 30

Таблица 2

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	2	72	40мин	2 часа 40мин	24
Старшая	2	72	50мин	3 часа 20мин	33
Подготовительная	2	72	1	4	36

Таблица 3

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 4

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Таблица 5

Учебно-тематический план
(по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме		
		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3 г.об. Подг. гр.
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	Всего:	3	4	5
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений,	2	2	2

	развивающих быстроту, координацию, выносливость			
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	Всего:	11	7	9
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	0 2 3	0 0 3
	Переходы от бортика к бортику	1	1	1
	Выдохи в воду	8	2	2
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	4 0 4	2 2 3	2 2 3
	Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
	Плавание облегчённым способом	4	2	2
	Плавание по «элементам»	2	8	8

Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
Плавание избранным способом	4	2	2
Комплексное плавание	0	2	3
Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
Стартовые прыжки	0	2	2
Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
Игры на воде	4	2	2
Свободное плавание	3	2	2
Эстафетное плавание	0	2	2
Прикладное плавание	0	2	2
Контрольные занятия	3	3	3
Праздники, соревнования	2	3	4
Всего:	58	61	58
Всего в год:	72	72	72

Содержание программы.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

– Таблица 6

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Таблица 7

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: 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.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

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. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное

безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Содержание программы (сентябрь -май).

блоки	1 – ый год обучения Средняя группа	2 – ой год обучения Старшая группа	3 – ий год обучения Подготовительная гр.
<u>Задачи</u>	<p>1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям;</p> <p>2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</p> <p>3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.</p> <p>4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.</p> <p>5. Учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств.</p> <p>6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.</p> <p>7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом,</p>	<p>1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания.</p> <p>2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</p> <p>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния,</p> <p>6. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</p> <p>7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.</p>	<p>1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров.</p> <p>2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде.</p> <p>3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</p> <p>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</p> <p>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</p> <p>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</p> <p>7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с</p>

	увеличивая при этом проплываемые расстояния; 8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спускам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спускам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.		предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них. 8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания. Совершенствовать спуски в воду из разных положений. 9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине. 10. Учить использованию элементов прикладного плавания.
<u>Знания</u>	1 Сформировать у детей знания о значении плавания для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды. 2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами. 3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.	1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность). 2. Знать: -связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.); - гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.; - простейшие сведения из истории плавания.	1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений. 2. Знать: - правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по-осеннему и весеннему льду; - простейшие способы транспортировки пострадавшего; - связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.); - температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

<p><u>Умения и навыки</u></p> <p>Упражнения на суше</p>	<p>1.Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2.Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике,</p>
---	--	--	---

<p>Упражнения для освоения с водой</p>	<p>7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.</p> <p>3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.</p> <p>4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».</p> <p>5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно.</p> <p>6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p>	<p>различных сочетаниях.</p> <p>1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди на дальность.</p> <p>4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.</p> <p>5. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.</p>	<p>выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.</p> <p>4. Эстафеты, игры в воде.</p>
<p>Упражнения в воде</p>			<p>1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на</p>

	<p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.</p> <p>3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.</p> <p>4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние,</p> <p>6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду</p>	<p>1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.</p> <p>2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>6. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.</p> <p>7. Плавание в одежде.</p>	<p>овладение техники спортивных способов плавания.</p> <p>2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.</p> <p>3. Совершенствование различных вариантов дыхания.</p> <p>4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.</p> <p>5. Плавание в одежде.</p> <p>6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</p> <p>7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.</p>
--	---	---	---

	<p>вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.</p>		
--	--	--	--

Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
Требования	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; - плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них. 	<p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.</p> <p>Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию. 	<p>Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 15-20-25 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; - плавать со сменой способов 10-15-20 м; - плавать в одежде 5-7 м; - буксировать предметы на воде 3-4-5 м.

Стандарт	Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.	Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м. Плавание любым способом 7-9-12 м	Проплывать любым способом без остановки 15-20-25 м и более; Наиболее подготовленным проплывать любым способом 50 м
-----------------	---	--	---

Таблица 10

Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах (метры, плавание любым способом)

Возраст , лет	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички
4-5	10	7 и более	9	6	7	5	5	4	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	12	7	9	6	7	5	5	3 и менее

6-7	25 и более	15 и более	20	12	15	.10	10	7	7	5 и менее
-----	------------	------------	----	----	----	-----	----	---	---	-----------

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 11

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Средняя	То же, что и в младшей группе, 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 на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, 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.

Таблица 12

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.

	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 13

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Таблица 14

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

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 правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

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

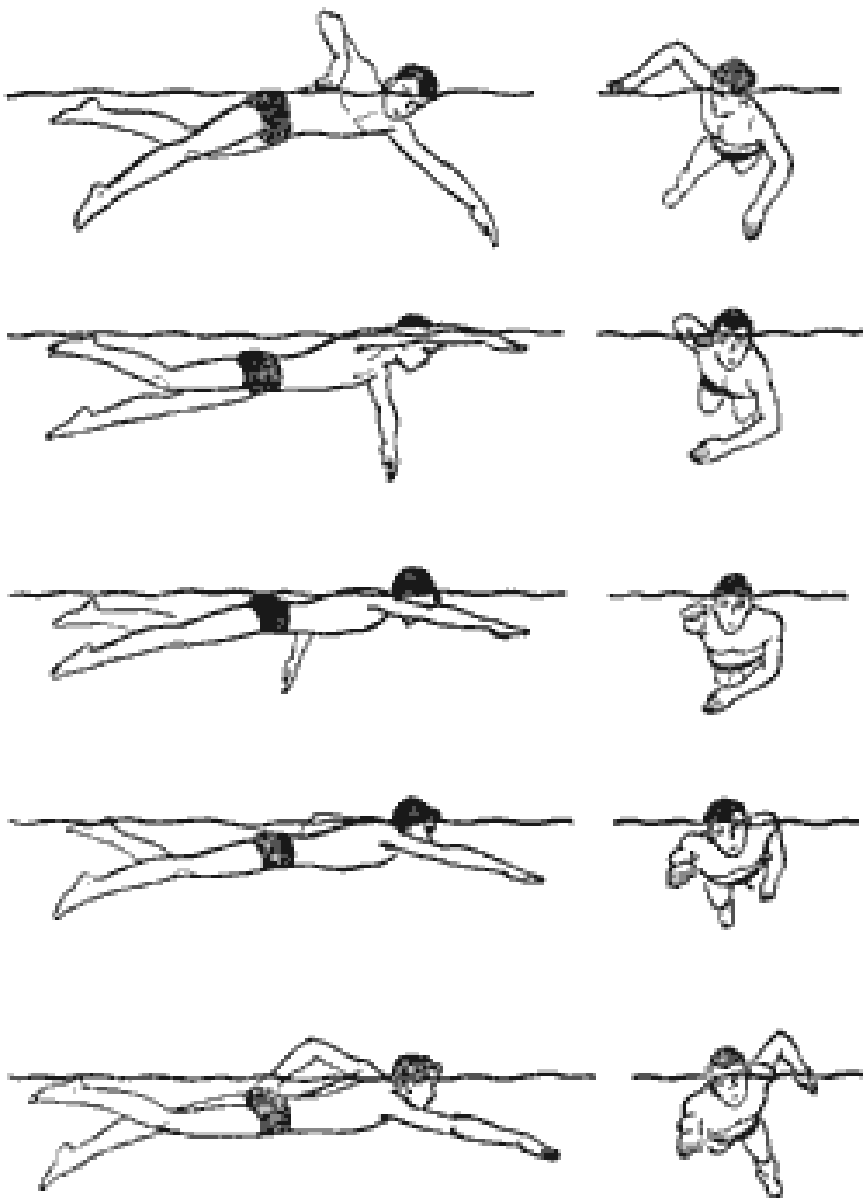
Литература.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
3. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. 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.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 10.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.
- 11.Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
- 12.Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
- 13.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»).

- 14.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 15.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.

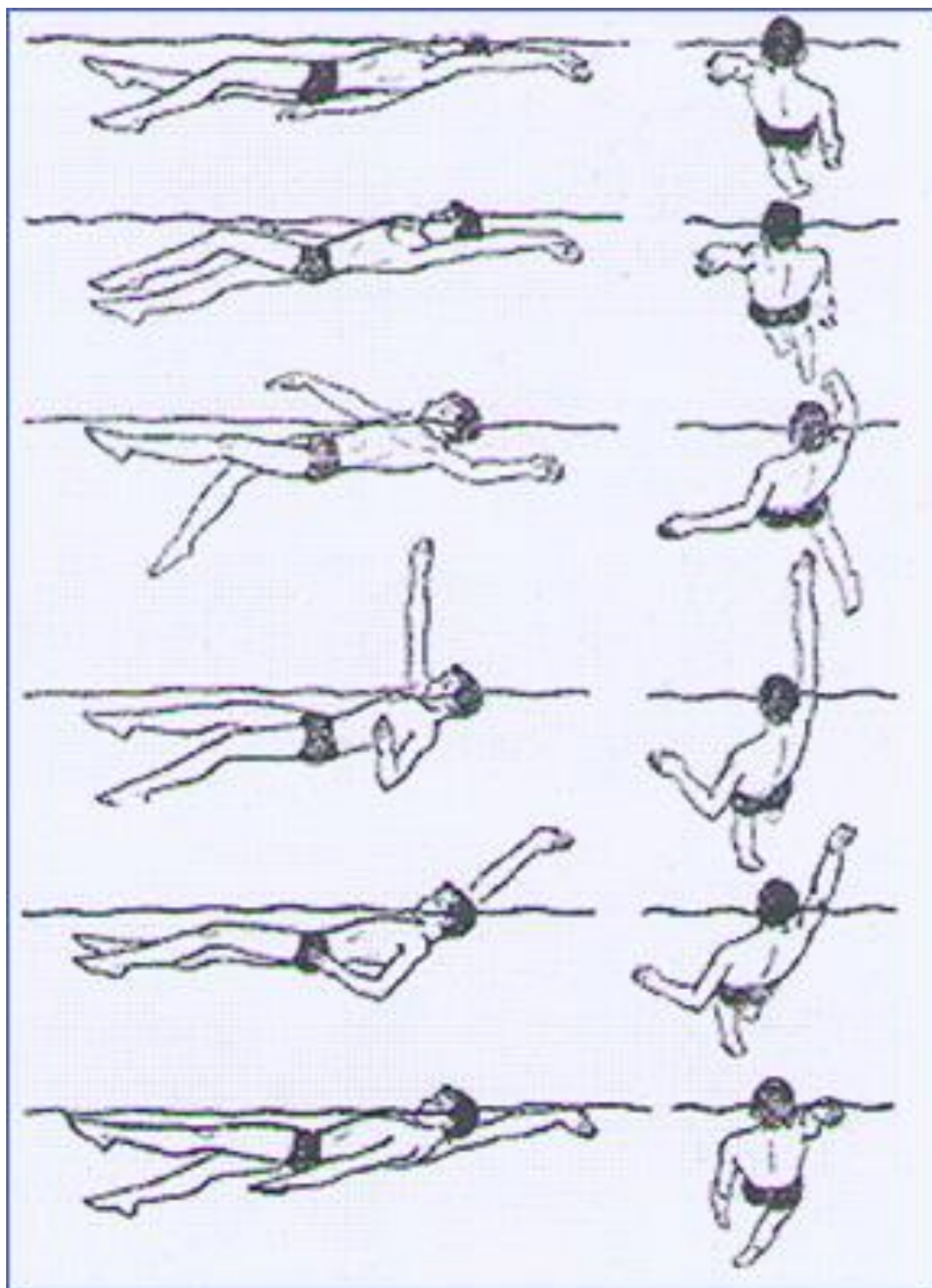
Приложение 1

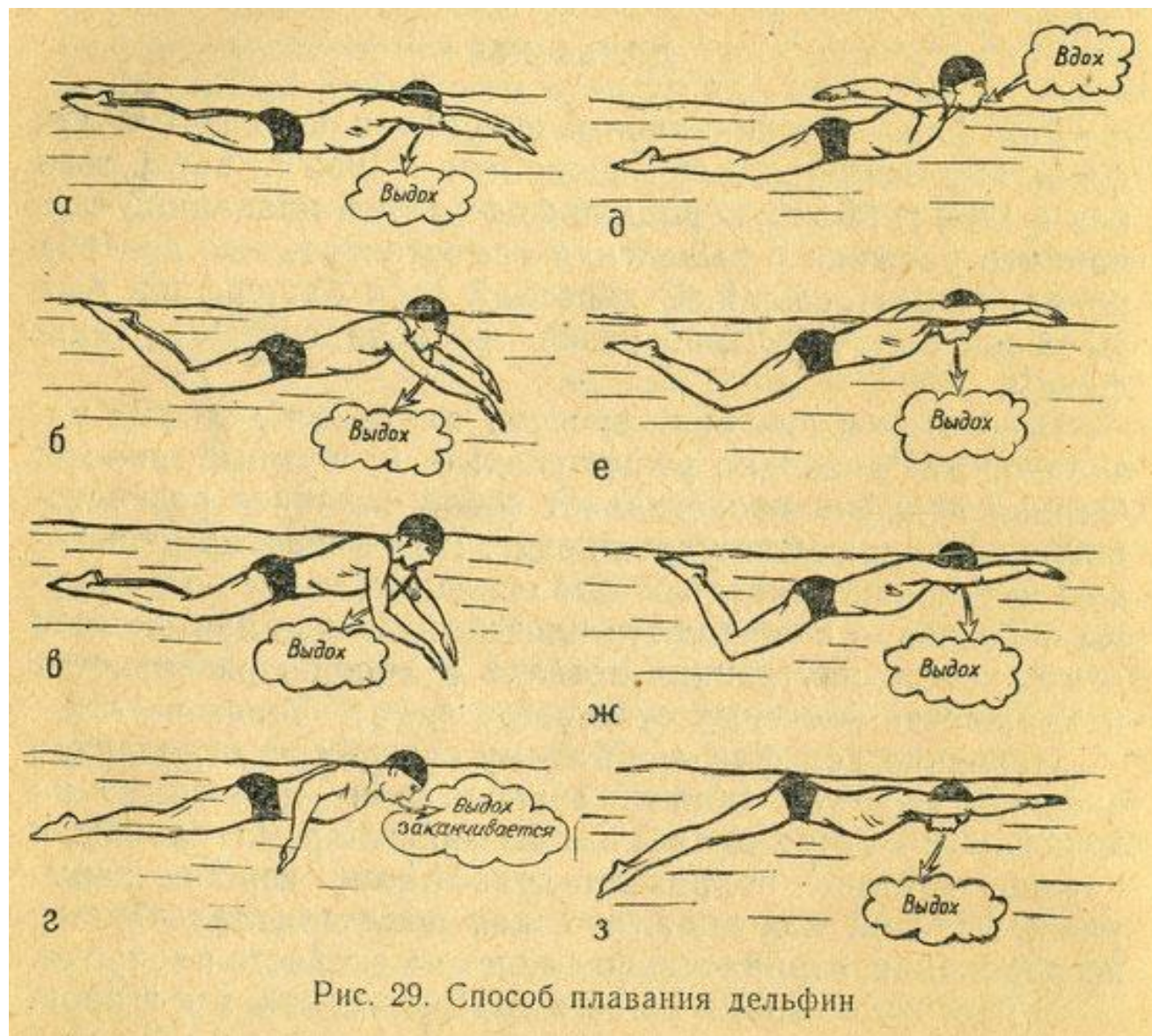
Техника плавания «Вольным стилем»



Приложение 2

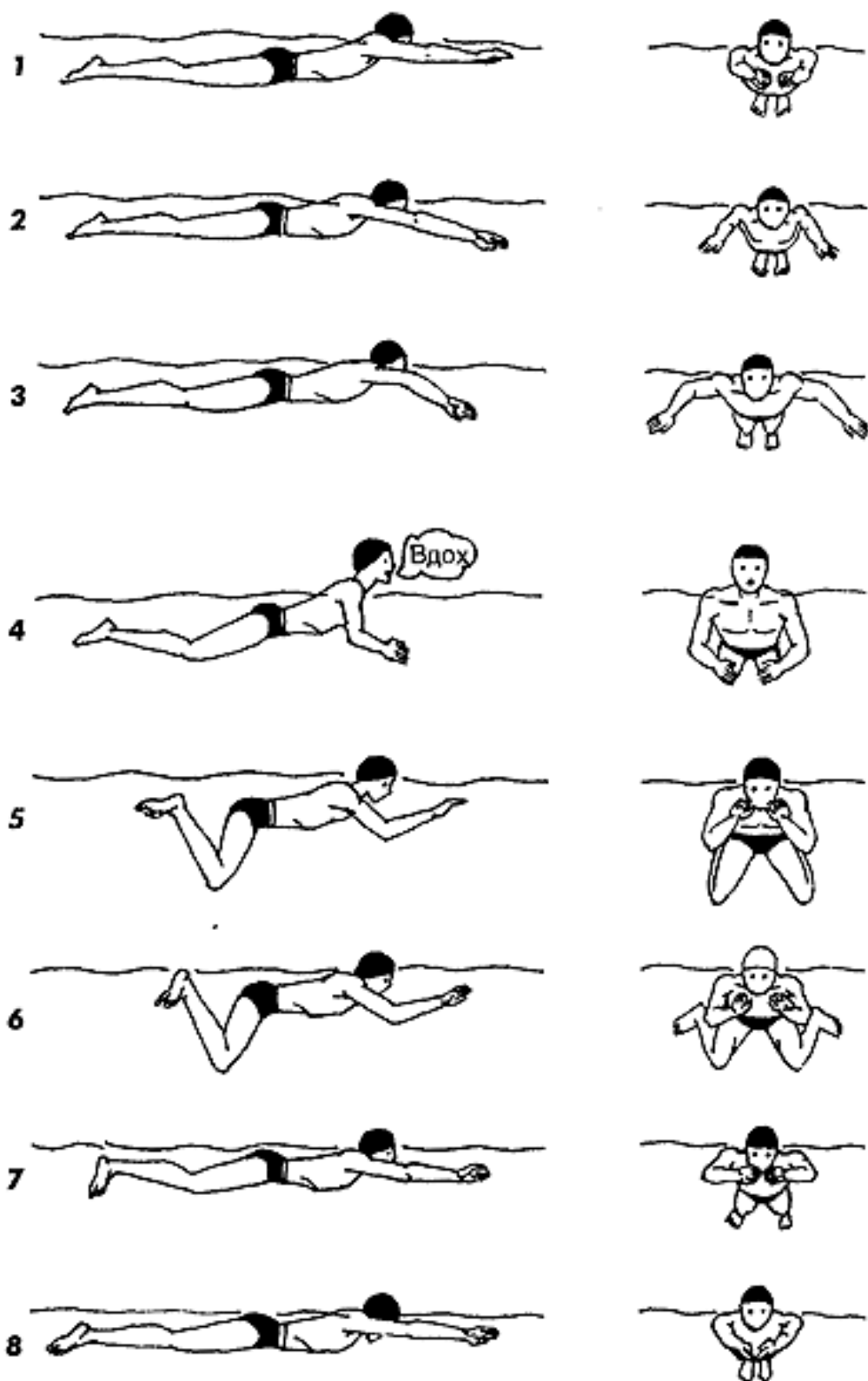
Техника плавания «На спине»





Приложение 4

Техника плавания «Брасс»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 3 Г.
ТОМСКА**, Алексеева Ольга Викторовна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

03.10.23 13:28 (MSK)

Сертификат 6AF6AA0EBAD59BC80F12FEB5F23DF224