

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД №46 «КОТ В САПОГАХ»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета №4
Протокол №4 от 17.05.2019г.



**Программа дополнительной образовательной деятельности.
Спортивно-оздоровительной секции по обучению плаванию детей
старшего дошкольного возраста
«ВЕСЕЛЫЕ МЕДУЗКИ»**

Составитель: Пахомова А.А.,
инструктор по ФИЗО(плавание)

Нижевартовск, 2019г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Номер страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
2.1	Цели и задачи	6
2.2	Планируемые результаты	6
2.3	Объем образовательной нагрузки	7
3.	Содержание программы	8
3.1	Учебный план- график на 1-й год для детей 5-6 лет	8
3.2	Календарно- тематическое планирование на 1-й этап для детей 5-6 лет	8
3.3	Учебный план- график на 2-й год для детей 6-7 лет	11
3.4	Календарно- тематическое планирование на 2-й этап для детей 6-7 лет	12
4	Организационно-педагогические условия	16
4.1	Учебный план	16
4.2	Расписание занятий	16
4.3	Программное – методическое обеспечение	16
4.4	Материально-техническое обеспечение	16
5	Педагогическая диагностика	17
6	Список используемой литературы	20
	Приложение	21

1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа дополнительной образовательной деятельности по проведению спортивно-оздоровительной секции по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста «Веселые Медузки»
Основание для разработки Программы	<p>Конституция Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Закон «Об образовании» от 10.07.1992г № 3267-1 (с изменениями и дополнениями); • - Конвенция ООН о правах ребенка; • - Федеральный закон РФ «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»; • - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 (глава II, п. 2.1, п. 2.3); • - Рекомендации департамента образования города Нижневартовска; • - Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; • - СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г.13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; • - Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00г.№65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»; • - Приказ Минздрава РФ и Минобрнауки РФ №186/272 от30.06.1992 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»; • - Программа воспитания и обучения в детском саду/под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. -3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
Заказчик Программы	<p>МАДОУ ДС № 49 «Родничок».</p> <p>Родители (законные представители) воспитанников старшего дошкольного возраста</p>
Разработчик Программы	Пахомова А.А., инструктор по ФИЗО (плаванию)
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Цель Программы	<p>Всестороннее физическое развитие, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности, способствование оздоровлению детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).</p>

Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщать детей к здоровому образу жизни • Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; • Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; • Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; • Прививать гигиенические навыки; • Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
Координация и контроль реализации Программы	<p>Осуществляется администрацией МАДОУ ДС №49 и родительской общественностью.</p> <p>Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • открытые занятия на родительских собраниях; • ежегодная педагогическая диагностика в соответствии с педагогической диагностикой МАДОУ; • аналитическая справка.
Механизм реализации Программы	<p>Администрация ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализирует ход выполнения мероприятий по реализации программы, • вносит предложения по ее корректировке, • осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы.
Краткое содержание Программы	<p>В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).</p> <p>Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. Представлен учебный план занятий и учебно- тематическое планирование по аквааэробике, критерии оценки и требования к уровню подготовки детей.</p>

2. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Веселые Медузки» разработана на основе работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации. Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения г. Нижневартовска МАДОУ ДС №49 «Родничок» и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Занятия проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдохов воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Акваэробика.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей акваэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия акваэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в бассейне дошкольного учреждения.

Группа включает 7 детей.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы – 2 года обучения.

Стоимость занятий утверждена приказом МАДОУ города Нижневартовска ДС № 49 «Родничок» от 17.05.2019 года № 143 «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые МАДОУ города Нижневартовска ДС № 49 «Родничок».

2.1. Цель программы:

Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, содействие оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

2.2. Планируемый результат:

В результате обучения по данной программе дети должны уметь:

- сформируются: физические качества;
- навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде;
- увеличиться количество детей с правильной осанкой и координацией движений;
- улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся;
- совершенствование нервно-психических процессов;
- повышение мотивации к занятиям по плаванию;
- обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.

2.3. Объем образовательной нагрузки

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 учебных года (сентябрь-май).

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с детьми дошкольного возраста (5-7лет) в бассейне дошкольного учреждения.

Группа включает 7 детей.

Приемы и методы работы

- наглядные (показ действий, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия);
- словесные (объяснения, команды, рассказ, беседы, вопросы);
- практические (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования, эстафеты).

3. Содержание программы

3.1. Календарный учебный график на 1-ый год обучения для детей 5-6 лет

Тема	Количество занятий в месяц										Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1		1	1		1	1		7
3. Плавательные упражнения		1		1		1	1			1	5
4. Игровые упражнения	1		1	1	1		1	1	1		7
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1			6
6. Мониторинг	1									1	2
Итого:	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	36

3.2. Календарно- тематическое планирование на 1-й год обучения для детей 5-6 лет

Месяц	Занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».

			организма.	
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственнаяпомощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственнаяпомощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные звуковые ориентиры
XII	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственнаяпомощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	16	Упражнения на	Развить гибкость	Показ Имитация.

		развитие физических качеств		Непосредственнаяпомощь
I	17	Общеразвивающи е и профилактически е упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранениеошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные извуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводныелодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
II	20	Общеразвивающи е и профилактически е упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственнаяпомощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственнаяпомощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
III	24	Общеразвивающи е и профилактически е упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные извуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводныелодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	28	Общеразвивающи е и профилактически е упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранениеошибок
	29	Упражнения на	Укрепление мышц	Непосредственнаяпомощь

		развитие мышечных групп	верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

3.3. Календарный учебный график на 2-ой год обучения для детей 6-7 лет

Тема	Количество занятий в месяц					Количество занятий в год					
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	год	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1		1	1		1	1		7

3. Плавательные упражнения		1		1		1	1		1	5
4. Игровые упражнения	1		1	1	1		1	1	1	7
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6. Мониторинг	1								1	2
Итого:	4	4	4	4	3	4	4	4	5	36

3.4. Календарно- тематическое планирование на 2-ой год обучения для детей 6-7 лет

Месяц	Занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	4	Педагогическая диагностика	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц	Зрительные звуковые ориентиры Упражнения-повторения

			туловища.	
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные звуковые ориентиры
XII	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавокками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
I	17	Общеразвивающие	Развить чувство	Показ Объяснение. Звуковой

		е и профилактически е упражнения	ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
II	20	Общеразвивающие и профилактически е упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
III	24	Общеразвивающие и профилактически е упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	28	Общеразвивающие и	Развить чувство ритма. Повысить	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок

		профилактические упражнения	жизненную ёмкость лёгких.	
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки споплавками».
	36	Педагогическая диагностика	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

- Содержание программного материала см. в приложении

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Учебный план

№	Наименование услуги	Количество занятий в неделю, возрастная группа	
		Старший дошкольный возраст(5-6 лет)	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
1.	«Веселые Медузки»	2	2

4.2. Расписание занятий

Дни недели	Старший дошкольный возраст(5-6лет)	Старший дошкольный возраст(6-8лет)	Старший дошкольный возраст(6-8лет)
Вторник	17.00-17.30	17.40-18.10	18.20-18.50
Четверг	17.40-18.10	17.00-17.30	18.20-18.50

4.3. Программное – методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1.	«Веселые Медузки»	Дополнительная образовательная программа по физическому развитию(плавание) «Веселые Медузки»	Программа «Веселые Медузки» Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Акваэробика».Министерством образования Российской Федерации

4.4. Материально-техническое обеспечение

Нудослы, массажные дорожки, гимнастические скамейки для бассейна, мячи разных размеров, обручи для плавания, гимнастические палки, нарукавники, плавательные доски, надувные мячи, надувные круги, нестандартное оборудование (массажеры для рук и ног, массажные дорожки).

5. Педагогическая диагностика

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. *Уровень овладения плавательными навыками* оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом *оценки качества выполнения плавательного упражнения* (см. табл.3), анализируется.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 году обучения плаванию детей 5-6 лет (Табл.1)

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди, м	Балл	Скольжение на спине, м	балл	Плавание с доской, м	балл	Плавание произвольным способом, м	балл	Средний балл
1										
2										

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

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

4 б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика,руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

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

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Оценочные тесты по 2 году обучения плаванию детей 6-8 лет (Табл. 2)

№п/п	Ф.И. ребёнка	Торпеда	балл	Кроль на груди	балл	Кроль на спине	балл	Плавание произвольным способом	балл	Средний балл
1										
2										

Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.
2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.
3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки-брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмернопрогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения	Практически без	Неправильное	Сильное сгибание ног,

	ногами при плавании кролем на груди, спине	ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	положение тела на воде	стопы не повёрнуты внутрь
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

6. Список используемой литературы

<i>№</i>	<i>Название автора</i>
1.	Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. М, 1987.
2.	Дорошенко К.В. Учись плавать. М, 1989.
3.	Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
4.	Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
5.	Маханева М.Д. Здоровый ребенок. М, 2004.
6.	Осокина Т.Н. Как научить детей плавать. М, 1985.
7.	Осокина Т.Н., Тимофеева Е.А., Бовина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М, 1991.
8.	Сорокина Т.П. Как научить детей плавать. М, 1985.
9.	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-пресс» пресс», 2011.
10.	Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы занятий

Комплекс № 1.

Упражнения с опорой на бортик бассейна

- 1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.
- 2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.
- 3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
- 4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
- 5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
- 6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
- 7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
- 9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.
- 10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.
- 11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.
- 12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.
- 13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик.Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах(«отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочередно выполнять махи ногой в сторону,назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик.Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладочки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс № 3.

Комплекс с мячами

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка сверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

- 1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).
- 2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. Снапряжением мышц сгибать и разгибать руки; а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.
- 3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.
- 4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загибающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.
- 5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).
7. Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).
- 8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

- 1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными ногами.
- 2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.
- 3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и.п.
- 4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.
- 5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.
- 6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и.п.
- 7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.
- 8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения спомощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, вполуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону. Бег с дополнительными движениями, споворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками над двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Передвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 8.

Водный стретчинг.

Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живот сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить. 3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.