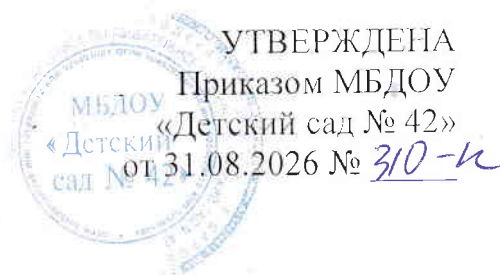


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 42

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 № 8



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 42»**

Срок реализации: 1 год
Разработчик программы: Зоткин Д.А.

Саров
2026

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
1.1Актуальность программы	3
1.2 Цель программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4 Возрастные особенности развития детей	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	6
2.Содержательный раздел	7
2.1. Описание образовательной деятельности	7
3.Оценка качества выполнения контрольных тестов	11
3.1Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет)	11
3.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет)	12
3.3.Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет)	13
4. Литература	16

1. Пояснительная записка

В Учреждении реализуется программ «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Для выполнения задач программы используются помещения детского сада (бассейн и зал сухой разминки).

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. Она нацелена на развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательных систем и ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства.

1.1 Актуальность программы

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Занятия по плаванию являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительной работы осуществляется на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста», которая является парциальной образовательной программой, выбранной участниками образовательных отношений.

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ «Детский сад № 42», рассчитана на детей с 3 до 7 лет.

Занятия по обучению плаванию проводятся 2 раз в неделю во всех возрастных группах.

При организации плавания в бассейне (в холодный период года) перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей предусмотрен промежуток времени между ними не менее 50 минут.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе - 15-20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

При организации плавания в бассейне обязательно присутствует медицинский персонал.

Два раза в год (на каждой возрастной группе) проводятся праздники.

Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна проводит осмотр детей и осуществляет контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.2. Цель программы

- Формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков;
- Коммуникативной компетентности;
- Развитие психических познавательных процессов;
- Развитие физических и морально-волевых качеств;
- Гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

«Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на Раздел оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- Сознательность и активность
- Систематичность в проведении занятий
- Наглядность и доступность учебного материала
- Учет ведущей (игровой) деятельности
- «От простого к сложному»
- «От целого к частному»

1.4. Возрастные особенности развития детей

Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО.

Младший возраст - 3 - 4 года. К 3- 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, с ограниченной легочной вентиляцией. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг. Весоростовые показатели физического развития между мальчиками и девочками почти одинаковы: рост составляет 92 - 99см, масса тела 14 - 16кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения. Однако отмечается еще не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний возраст - 4 - 5 лет. Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания (диафрагмального).

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности. Размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. Происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно- психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой. Кроме

того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка - голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела - головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой формируются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом, это объясняет холерическую неуравновешенность детей, большую отвлекаемость, трудность в концентрации на решении какой либо задачи.

Тем не менее, движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, обработке их качества.

Старший возраст - 5 лет. Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела (за год прибавляется около 4 - 5см роста, 1,5 - 2кг массы, 1 - 2см окружности грудной клетки). Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5 - 6 годам еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, поднятии тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Развитие функциональной зрелости системы дыхания идет не равномерно. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100 - 1200 см³, но она зависит и от других факторов - длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы: дифференциация ассоциативных зон определяющие успех сложных умственных действий, таких как обобщения, осознание последовательности событий и причинно-следственных отношений. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений, повысить их качество. Большое внимание уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

Подготовительный к школе возраст - 6 - 7 лет. Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Но при этом скелет все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем - 25.

Достаточно высоки резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Динамика нервной системы облегчает освоения детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только на много легче формируются, но и улучшается качество двигательных действий. Движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется

возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы «Первая волна» - 3 - 4 год жизни.

Дети умеют:

1. Свободно передвигаться разнообразными способами и в различных направлениях в водном пространстве;
2. Задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение с открыванием глаз под водой (до 3 секунд);
3. Выполнять равномерный полный выдох в воду (не менее 2 раз непрерывно);
4. Выполнять попеременное движение ног способом кроль (проплыть с надувной игрушкой при помощи движений ног на расстояние до 4 м);
5. Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
6. Мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой;
7. Насухо вытираться при помощи взрослого. Дети знают:
8. Знакомы со свойствами воды: мокрая, прохладная, теплая, прозрачная, ласковая и пр.;
9. Правила поведения на воде: с помощью инструктора спускаться в воду друг за другом, не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора; осторожно ходить по обходным дорожкам;

«Вторая волна» - 4 - 5 год жизни.

Дети умеют:

1. Выполнять погружение на вдохе и ориентироваться с открытыми глазами под водой;
2. Поддерживать горизонтальное положение тела, лежа на воде (до 5сек);
3. Плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине (плавание с плавательной доской на расстояние до 8 м);
4. Аккуратно складывать и вешать одежду;
5. Самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирая части тела.

«Третья волна» - 5 - 6 год жизни.

Дети умеют:

1. Поддерживать горизонтальное положение тела на воде в движении (скольжение на груди, спине до 4 м);
2. Плыть с пенопластовой доской при помощи ритмичных движений ног способом кроль на груди (до 14 - 16 м);
3. Плавать произвольным способом при помощи движений ног, рук (до 8м);
4. Быстро, аккуратно раздеваться и одеваться;
5. Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

Дети знают:

- Знакомятся со спортивными стилями плавания: кроль на груди, спине; брасс.

«Четвертая волна» - 6 - 7 год жизни.

Дети умеют:

- Плавать кролем на груди, спине в полной координации (до 14 - 16м);
- Плавать комбинированным способом (руки - брасс, ноги кроль) в согласовании с дыханием (до 8м);
- Нырять и свободно ориентироваться под водой с открытыми глазами;
- Следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Дети знают:
- Стили плавания: кроль на груди, спине; брасс; баттерфляй.
- Правила поведения во время купания на открытых водоемах в летний период.

2.Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности.

Основные задачи обучения плаванию детей 3-4 года жизни на учебный год

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	1.Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3.Обучениевыдохув воду. 4.Обучение погружению в воду. 5.Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1.Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2.Обучение лежанию на воде. 3.Обучение ориентированию в воде.	1 .Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2.Обучение плаванию облегченным способом. 3.Закрепление пройденного материала.	Организация и создания условий для педагогического наблюдения за уровнем сформированности и основных двигательных умений в плавании первого этапа обучения.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям среды.	1.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног. 2.Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание дисциплинированности;аккуратности.	Воспитание организованности.	Воспитание смелости, настойчивости.	Воспитание сознательного отношения к занятиям по плаванию.

Основные задачи обучения плаванию детей 4-5 года жизни на учебный год

Задачи	Октябрь-ноябрь	Декабрь-январь	Февраль-март	Апрель	Май
	Занятия № 1-4	Занятия № 5-8	Занятия № 9-13	Занятия № 14-15	Занятия № 16
Обучающие	1.Продолжать формировать умения у детей самостоятельно раздеваться,	1 .Обучение плаванию при помощи движений ног способом	1 .Обучение скольжению на груди, спине в	1.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-	Подготовка и сдача норм второго этапа

	мыться, одеваться. 2. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоха в воду. 5. Дальнейшее обучение лежанию на воде (с опорой, без опоры).	кроль на груди в согласовании с дыханием. 2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Обучение скольжению на груди, спине. 4. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.	согласовании с движениями ног способом кроль. 2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Закрепление пройденного материала.	брасс, ноги-кроль). 2. Совершенствование изученных упражнений.	обучения плаванию.
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	1. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация обменных процессов центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие силы, выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости, ловкости.	Развитие выносливости, ловкости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.	1. Воспитание уверенности в своих силах, смелости. 2. Воспитание выдержки.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости и в достижении цели)	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели)	1. Воспитание уверенности в своих силах. 2. Воспитание выдержки.

Основные задачи обучения плаванию детей 5-6 года жизни на учебный год

Задачи	Октябрь, ноябрь, декабрь	Январь-февраль	Март-апрель	Май
	Занятия № 1-8	Занятия № 9-12	Занятия № 13-15	Занятия № 16
Обучающие	1. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине. 2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 3. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). 4. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. 5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 6. Обучение плаванию на спине при помощи движений ног.	1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль). 4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.	1. Закрепление пройденного материала. 2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. 3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.	1. Закрепление пройденного материала. 2. Подготовка и создание условий для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированности и основных двигательных умений третьего этапа программы по плаванию.
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры. 3. Укрепление мышц брюшного	1. Повышение общей и силовой выносливости. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	1. Укрепление и выравнивание осанки. 2. Коррекция и укрепление мышц свода стоп.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

	пресса, спины, ног.			
Развивающи е	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие силовой выносливости
Воспитатель ные	Воспитание воли, целеустремленност и.	Воспитание ответственности, выдержки.	Воспитания сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

Основные задачи обучения плаванию детей 6-7 года жизни на учебный год

Задачи	Октябрь - ноябрь - декабрь	январь - февраль - март	апрель	май
	занятия № 1 - 7	занятия № 8 -14	занятия № 15	занятия № 16
Обучающие	1.Закрепление движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2.Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс - в согласовании с дыханием. 3.Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. 4.Закрепление навыка плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).	1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2.Обучение плаванию способом брасс в полной координации. 3.Закрепление умений плавания изученными способами.	1 .Обучение плаванию под водой. 2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Закрепление умений плавания изученными способами.	Подготовка и создание условий для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированност и основных двигательных умений четвертого этапа программы по плаванию.
Оздоровител ьные	1.Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма. 3. Укрепление и выравнивание осанки. 4.Коррекция и	1.Укрепление дыхательной мускулатуры. 2.Увеличение резервных возможностей дыхания. 3. Укрепление мышц брюшного пресса, спины,	1 .Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

	укрепление мышц свода стоп.	ног.		
Развивающи е	Развитие гибкости, координации	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие скоростной выносливости.
Воспитатель ные	Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, внимания.	Воспитания настойчивости в достижении цели.	Воспитание уверенности в своих силах, выдержки.

3. Оценка качества выполнения контрольных тестов:

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

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл – менее 3м.

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

1. Скольжение на груди

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

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

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

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14-16м;

3 балла – 11-13м;

2 балла – 8-10м;

1 балл – менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8м и более;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4м.

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

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

2 Плавание кролем на груди в полной координации

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

3 Плавание кролем на спине в полной координации

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

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

4 Плавание произвольным способом

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

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл- менее 3 метров.

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

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

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

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого

пояса Одежда: спортивная форма.

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

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

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

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

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

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

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

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

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

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

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

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

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

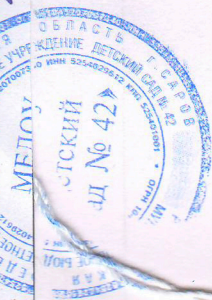
Литература

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

ПРОШУРОВАНО И ПРОНУМЕРОВАНО

16 ЛИСТОВ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 42 О.В.Бурмистрова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 42

ПРИНЯТО

педагогическим

советом протокол № 9

от 29.08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре (бассейн)

разработана на основе основной образовательной программы
МБДОУ «Детский сад № 42»

Срок реализации программы 2024-2025 г.

Разработал:
инструктор по физической культуре
Зоткин Д.А.

Саров

2024

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
1.1Актуальность программы	3
1.2 Цель программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4 Возрастные особенности развития детей	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	6
2.Содержательный раздел	7
2.1. Описание образовательной деятельности	7
3.Оценка качества выполнения контрольных тестов	11
3.1Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет)	11
3.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет)	12
3.3.Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет)	13
4. Литература	16

1. Пояснительная записка

В Учреждении реализуется программ «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Для выполнения задач программы используются помещения детского сада (бассейн и зал сухой разминки).

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. Она нацелена на развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательных систем и ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства.

1.1 Актуальность программы

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Занятия по плаванию являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительной работы осуществляется на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста», которая является парциальной образовательной программой, выбранной участниками образовательных отношений.

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ «Детский сад № 42», рассчитана на детей с 3 до 7 лет.

Занятия по обучению плаванию проводятся 2 раз в неделю во всех возрастных группах.

При организации плавания в бассейне (в холодный период года) перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей предусмотрен промежуток времени между ними не менее 50 минут.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе - 15-20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

При организации плавания в бассейне обязательно присутствует медицинский персонал.

Два раза в год (на каждой возрастной группе) проводятся праздники.

Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна проводит осмотр детей и осуществляет контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.2. Цель программы

- Формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков;
- Коммуникативной компетентности;
- Развитие психических познавательных процессов;
- Развитие физических и морально-волевых качеств;
- Гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

«Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на Раздел оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- Сознательность и активность
- Систематичность в проведении занятий
- Наглядность и доступность учебного материала
- Учет ведущей (игровой) деятельности
- «От простого к сложному»
- «От целого к частному»

1.4. Возрастные особенности развития детей

Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО.

Младший возраст - 3 - 4 года. К 3- 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, с ограниченной легочной вентиляцией. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг. Весоростовые показатели физического развития между мальчиками и девочками почти одинаковы: рост составляет 92 - 99см, масса тела 14 - 16кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения. Однако отмечается еще не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний возраст - 4 - 5 лет. Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания (диафрагмального).

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности. Размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. Происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно- психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой. Кроме

того, сила мышц- сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка - голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела - головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой формируются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом, это объясняет холерическую неуравновешенность детей, большую отвлекаемость, трудность в концентрации на решении какой либо задачи.

Тем не менее, движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, обработке их качества.

Старший возраст - 5 лет. Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела (за год прибавляется около 4 - 5см роста, 1,5 - 2кг массы, 1 - 2см окружности грудной клетки). Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5 - 6 годам еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, поднятии тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Развитие функциональной зрелости системы дыхания идет не равномерно. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100 - 1200 см³, но она зависит и от других факторов - длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы: дифференциация ассоциативных зон определяющие успех сложных умственных действий, таких как обобщения, осознание последовательности событий и причинно-следственных отношений. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений, повысить их качество. Большое внимание уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

Подготовительный к школе возраст - 6 - 7 лет. Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Но при этом скелет все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем - 25.

Достаточно высоки резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Динамика нервной системы облегчает освоения детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только на много легче формируются, но и улучшается качество двигательных действий. Движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется

возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы «Первая волна» - 3 - 4 год жизни.

Дети умеют:

1. Свободно передвигаться разнообразными способами и в различных направлениях в водном пространстве;
2. Задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение с открыванием глаз под водой (до 3 секунд);
3. Выполнять равномерный полный выдох в воду (не менее 2 раз непрерывно);
4. Выполнять попеременное движение ног способом кроль (проплыть с надувной игрушкой при помощи движений ног на расстояние до 4 м);
5. Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
6. Мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой;
7. Насухо вытираться при помощи взрослого. Дети знают:
8. Знакомы со свойствами воды: мокрая, прохладная, теплая, прозрачная, ласковая и пр.;
9. Правила поведения на воде: с помощью инструктора спускаться в воду друг за другом, не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора; осторожно ходить по обходным дорожкам;

«Вторая волна» - 4 - 5 год жизни.

Дети умеют:

1. Выполнять погружение на вдохе и ориентироваться с открытыми глазами под водой;
2. Поддерживать горизонтальное положение тела, лежа на воде (до 5сек);
3. Плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине (плавание с плавательной доской на расстояние до 8 м);
4. Аккуратно складывать и вешать одежду;
5. Самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирая части тела.

«Третья волна» - 5 - 6 год жизни.

Дети умеют:

1. Поддерживать горизонтальное положение тела на воде в движении (скольжение на груди, спине до 4 м);
2. Плыть с пенопластовой доской при помощи ритмичных движений ног способом кроль на груди (до 14 - 16 м);
3. Плавать произвольным способом при помощи движений ног, рук (до 8м);
4. Быстро, аккуратно раздеваться и одеваться;
5. Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

Дети знают:

- Знакомятся со спортивными стилями плавания: кроль на груди, спине; брасс.

«Четвертая волна» - 6 - 7 год жизни.

Дети умеют:

- Плавать кролем на груди, спине в полной координации (до 14 - 16м);
- Плавать комбинированным способом (руки - брасс, ноги кроль) в согласовании с дыханием (до 8м);
- Нырять и свободно ориентироваться под водой с открытыми глазами;
- Следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Дети знают:
- Стили плавания: кроль на груди, спине; брасс; баттерфляй.
- Правила поведения во время купания на открытых водоемах в летний период.

2.Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности.

Основные задачи обучения плаванию детей 3-4 года жизни на учебный год

Задачи	Занятия № 1-5	Занятия № 6-10	Занятия № 11-15	Занятие № 16
Обучающие	1.Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3.Обучениевыдохув воду. 4.Обучение погружению в воду. 5.Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1.Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2.Обучение лежанию на воде. 3.Обучение ориентированию в воде.	1 .Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2.Обучение плаванию облегченным способом. 3.Закрепление пройденного материала.	Организация и создания условий для педагогического наблюдения за уровнем сформированности и основных двигательных умений в плавании первого этапа обучения.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям среды.	1.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног. 2.Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание дисциплинированности;аккуратности.	Воспитание организованности.	Воспитание смелости, настойчивости.	Воспитание сознательного отношения к занятиям по плаванию.

Основные задачи обучения плаванию детей 4-5 года жизни на учебный год

Задачи	Октябрь-ноябрь	Декабрь-январь	Февраль-март	Апрель	Май
	Занятия № 1-4	Занятия № 5-8	Занятия № 9-13	Занятия № 14-15	Занятия № 16
Обучающие	1.Продолжать формировать умения у детей самостоятельно раздеваться,	1 .Обучение плаванию при помощи движений ног способом	1 .Обучение скольжению на груди, спине в	1.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-	Подготовка и сдача норм второго этапа

	мыться, одеваться. 2. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоха в воду. 5. Дальнейшее обучение лежанию на воде (с опорой, без опоры).	кроль на груди в согласовании с дыханием. 2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Обучение скольжению на груди, спине. 4. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.	согласовании с движениями ног способом кроль. 2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Закрепление пройденного материала.	брасс, ноги-кроль). 2. Совершенствование изученных упражнений.	обучения плаванию.
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	1. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация обменных процессов центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие силы, выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости, ловкости.	Развитие выносливости, ловкости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.	1. Воспитание уверенности в своих силах, смелости. 2. Воспитание выдержки.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости и в достижении цели)	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели)	1. Воспитание уверенности в своих силах. 2. Воспитание выдержки.

Основные задачи обучения плаванию детей 5-6 года жизни на учебный год

Задачи	Октябрь, ноябрь, декабрь	Январь-февраль	Март-апрель	Май
	Занятия № 1-8	Занятия № 9-12	Занятия № 13-15	Занятия № 16
Обучающие	1. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине. 2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 3. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). 4. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. 5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 6. Обучение плаванию на спине при помощи движений ног.	1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль). 4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.	1. Закрепление пройденного материала. 2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. 3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.	1. Закрепление пройденного материала. 2. Подготовка и создание условий для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированности и основных двигательных умений третьего этапа программы по плаванию.
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры. 3. Укрепление мышц брюшного	1. Повышение общей и силовой выносливости. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	1. Укрепление и выравнивание осанки. 2. Коррекция и укрепление мышц свода стоп.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

	пресса, спины, ног.			
Развивающи е	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие силовой выносливости
Воспитатель ные	Воспитание воли, целеустремленност и.	Воспитание ответственности, выдержки.	Воспитания сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

Основные задачи обучения плаванию детей 6-7 года жизни на учебный год

Задачи	Октябрь - ноябрь - декабрь	январь - февраль - март	апрель	май
	занятия № 1 - 7	занятия № 8 -14	занятия № 15	занятия № 16
Обучающие	1.Закрепление движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2.Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс - в согласовании с дыханием. 3.Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. 4.Закрепление навыка плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).	1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2.Обучение плаванию способом брасс в полной координации. 3.Закрепление умений плавания изученными способами.	1 .Обучение плаванию под водой. 2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Закрепление умений плавания изученными способами.	Подготовка и создание условий для проведения пед. наблюдения за уровнем сформированност и основных двигательных умений четвертого этапа программы по плаванию.
Оздоровител ьные	1.Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма. 3. Укрепление и выравнивание осанки. 4.Коррекция и	1.Укрепление дыхательной мускулатуры. 2.Увеличение резервных возможностей дыхания. 3. Укрепление мышц брюшного пресса, спины,	1 .Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

	укрепление мышц свода стоп.	ног.		
Развивающи е	Развитие гибкости, координации	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие скоростной выносливости.
Воспитатель ные	Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, внимания.	Воспитания настойчивости в достижении цели.	Воспитание уверенности в своих силах, выдержки.

3. Оценка качества выполнения контрольных тестов:

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

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл – менее 3м.

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

1. Скольжение на груди

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

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

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

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14-16м;

3 балла – 11-13м;

2 балла – 8-10м;

1 балл – менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8м и более;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4м.

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

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

2 Плавание кролем на груди в полной координации

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

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

3 Плавание кролем на спине в полной координации

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

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

4 Плавание произвольным способом

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

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл- менее 3 метров.

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

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

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

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого

пояса Одежда: спортивная форма.

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

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

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

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

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

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

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

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

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

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

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

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

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

Литература

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

ПРОШУРОВАНО И ПРОНУМЕРОВАНО

16 ЛИСТОВ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 42 О.В.Бурмистрова

