Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 14 «Солнышко»

Принято
на педагогическом совете № 1
Протокол № 1 29.08.2016 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
города Нижневартовска
ДС № 14 «Солнышко»
_____ О.В. Звонаревой
Приказ № 194 от 31.08.2016
г.

ПРОГРАММА
проведения занятий в спортивной и физкультурной секции
«Русалочка»

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре (плаванию)
Болтова Севиль Гусейновна

г. Нижневартовск

Оглавление

1	Паспорт Программы……	3
2	Пояснительная записка……	6
2.1	Цели и задачи …….....	7
2.2	Планируемые результаты……	7
3	Содержание Программы……	8
4	Педагогическая диагностика …….....	12
5	Организационно-педагогические условия ……..	13
5.1	Методическое обеспечение ……..	15
5.2	Материально-техническое обеспечение ……..…….……	24
6	Кадровые ресурсы……..	25
7	Финансовые ресурсы…….	25
8	Список литературы……	26

1. Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа в спортивных и физкультурных секциях «Русалочка»
Основания для разработки Программы	• Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации» • Постановление правительства РФ от 15.08.2013 года № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

	• Письмо министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» • Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования » • Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011г. № 2562 «Об утверждении типового положения о дошкольном образовательном учреждении» • СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 13 июля 2013г. • Постановление администрации города Нижневартовска от 21.02.2014г. № 335 «Об утверждении положения о формировании, рассмотрении и установлении тарифов на услуги и работы, предоставляемые муниципальным и казенными учреждениями города Нижневартовска » • Устав МАДОУ города Нижневартовска ДС №14 «Солнышко» №1144/36-п от 21.07.2014г. • Приказ № 238 от 20.09.2016г. « Об открытии дополнительных платных услуг»
Заказчик Программы	МАДОУ города Нижневартовска ДС №14 «Солнышко», родители (законные представители)
Ф.И.О. автора-составителя Программы	Болтова Севиль Гусейн кызы Инструктор по физической культуре (плаванию)
Целевая группа	Дети дошкольного возраста 5 - 7 лет
Цель Программы	Теоретически и практически обосновать методику обучения плаванию детей в сочетании другими здоровьесберегающими технологиями для оздоровления и обучения детей дошкольного возраста.
Задачи Программы	• Разработать систему занятий по обучению плаванию детей в сочетании с другими здоровосберегающими и реализовать её в практике для укрепления и сохранения здоровья детей • Улучшить показатели диагностики здоровья данной группы дошкольников на 5 – 8% • Определить содержание, приемлемые методы для работы с детьми дошкольного возраста • Составить циклограмму деятельности детей 5 – 7 лет • Провести диагностику состояния здоровья детей • Повысить уровень компетенции родителей и педагогов в вопросах здоровья дошкольников • В работе с детьми

	- обучение детей осознано заниматься физическими упражнениями - развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы - развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и т.д.) - воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, инициативность, выдержка и взаимопонимание) - воспитание культурно-гигиенических навыков, привычки к самообслуживанию.
Срок реализации	2 года
Краткое содержание Программы	Система обучения плаванию рассчитана на 2 года. За два года обучения воспитанники овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы, могут продемонстрировать 4 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на груди, выполнять движения ногами дельфином. Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждой возрастной группе. Обучение делится на 3 периода. *Задачи первого периода* - восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году. *Задачи второго и третьего периодов* - закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка. Количество детей в группе 10-12 человек дает возможность эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Занятия по обучению плаванию, проводятся с детьми дошкольного возраста (5-7 дет) 2 раза в неделю, во второй половине дня длительность занятий от 25-30 минут (в зависимости от возраста детей). Проводится корригирующая гимнастика. С детьми, у которых увеличен страх к воде или для отработки отдельных элементов, движения по плаванию - оказывается индивидуальная помощь.
Актуальность Программы	Наблюдения показали, что дети дошкольного возраста посещающие детский сад имеют ослабленное физическое здоровье, сопутствующие заболевания, низкий иммунитет. Они подвержены

	простудным и инфекционным заболеваниям. Таким образом, объективные условия жизни и вытекающая из них необходимость многоплановых внутренних и внешних перемен свидетельствует о назревшей необходимости изменений. Так в детском саду разрабатывается ряд мероприятий способствующих оздоровлению детей, через дополнительные занятия по плаванию базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка который будет посещать дополнительные занятия, особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.
Новизна Программы	Новизна заключается в том, что Программа «Русалочка» включает новое направление в здоровьесберегающих технологиях, оздоровительное плавание, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
Планируемые результаты	1. Будет снижен на 10% уровень простудной заболеваемости у детей посещающих дополнительные занятия по плаванию. 2. Будут применяться здоровьесберегающие технологии в условиях дополнительного образования по плаванию в дошкольном образовательном учреждении 3. Будет составлена циклограмма работы с воспитанниками 4. Будет проводиться мониторинг 3 раза в год 5. Повыситься компетентность родителей в вопросах здоровья детей дошкольного возраста. 6. Повыситься уровень умений и навыков воспитанников в области плавания.

2. Пояснительная записка

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа должна приносить ощутимые результаты.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические

характеристики ребенка, социально- экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей (по городу, по детскому саду).

Актуальность

Наблюдения показали, что дети дошкольного возраста посещающие детский сад имеют ослабленное физическое здоровье, сопутствующие заболевания, низкий иммунитет. Они подвержены простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, объективные условия жизни и вытекающая из них необходимость многоплановых внутренних и внешних перемен свидетельствует о назревшей необходимости изменений. Так в детском саду разрабатывается ряд мероприятий способствующих оздоровлению детей, через дополнительные занятия по плаванию базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка который будет посещать дополнительные занятия, особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

2.1 Цели и задачи программы

Цель: теоретически и практически обосновать методику обучения плаванию детей в сочетании другими здоровьесберегающими технологиями для оздоровления и обучения детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Разработать систему занятий по обучению плаванию детей в сочетании другими здоровьесберегающими технологиями и реализовать ее практике для сохранения и укрепления здоровья детей
- Улучшить показатели мониторинга здоровья данной группы дошкольников на 5 – 8%

- Определить содержание, приемлемые методы для работы с детьми дошкольного возраста.
- Составить циклограмму деятельности детей 5-7 лет
- Провести мониторинг состояния здоровья детей.
- Повысить уровень компетенции родителей и педагогов в вопросах здоровья дошкольников
- В работе с детьми

- обучение детей осознанно заниматься физическими упражнениями,

- развитие и укрепление двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы

- развитие психофизических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и т.д.)

- воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, инициатива, выдержка и взаимопонимание)

- воспитание культурно-гигиенических навыков, привычки к самообслуживанию.

2.2 Планируемый результат

1. Будет снижен на 10% уровень простудной заболеваемости у детей посещающих дополнительные занятия по плаванию.
2. Будут применяться здоровьесберегающие технологии в условиях дополнительного образования по плаванию в дошкольном образовательном учреждении
3. Будет составлена циклограмма работы с воспитанниками
4. Будет проводиться мониторинг 3 раза в год
5. Повыситься компетентность родителей в вопросах здоровья детей дошкольного возраста.
6. Повыситься уровень умений и навыков воспитанников в области плавания.

3. Содержание программы

Этапы реализации программы

2014-2015 учебный год	учебный год 2015-2016 2016-2017	2017-2018 учебный год
Подготовительный *Цель*: определение содержания, приемлемых методов обучения плаванию детей 5-7 лет	***Прогностический*** *Цель:* апробация и внедрение Программы «Русалочка» обучения плаванию для детей старшего	***Аналитико-итоговый*** *Цель:* анализ результатов реализации Программы «Русалочка» обучения плаванию для детей старшего дошкольного возраста

	дошкольного возраста 5-7 лет	5-7 лет

Задачи обучения плаванию детей и план мероприятий

детей 5-6-лет (первый год обучения)

Цель	Задача	Предполагаемый результат
Ознакомление детей с разнообразными способами плавания, углубление знаний о значении плавания, о правилах поведения на воде. Приобщение детей к знаковой системе посредством включения в занятия графических изображений упражнений.	Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди, спине.	Будут сформированы представления об оздоровительном и прикладном значении плавания на 70%
	Учить детей сплывать «поплавком», затем разводя руки и ноги образовывать «звезду». Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.	Дети научатся сплывать «поплавком», затем разводя руки и ноги образовывать «звезду» до 75 %
	Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.	Будут сформированы навыки скольжения на груди, на спине до 75 %
	Разучить технику поворотов во время скольжения и плавания кролем: простой - высокий поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.	Умение скользить на груди, на спине с поворотом на 180° Скольжение согласовывая работу рук и ног, с задержкой дыхания, выдоха в воду, с дыханием в стиле кроль. Стремление проплывать все большее расстояние на 80 %.

Задачи обучения плаванию детей 6-7 лет (первый год обучения)

Цель	Задача	Предполагаемый результат
Закрепление знаний о правилах безопасности на воде, углубление представлений о технике плавания. Совершенствование ранее приобретенных навыков и умений. Приобщение детей к знаковой системе посредством включения в занятия графических изображений упражнений.	Совершенствовать дыхание с поворотом головы, в сторону для вдоха, при плавании кролем на груди.	Дети научатся согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди до 98 %
	Плавать кролем на груди с полной координацией.	Дети научатся плавать кролем на груди с полной координацией до 88%
	Учить плавать на спине, согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большее расстояние	Умение плавать на спине до 80%
	Закреплять технику поворотов. Учить скольжению, работая руками и ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.	Владение техникой поворотов до 75%
	Учить плавать в ластах, в маске с трубкой.	Умение плавать в ластах, маске с трубкой до 99%
	Учить выполнять спад с борта	Умение выполнять спад с борта до 99%

План мероприятий для детей 5-6-лет (второй год обучения)

№	Мероприятие	Сроки
	Для детей	
1	Занятия с детьми	По перспективному плану. График прохождения материала
2	Досуг на воде	1 раз в месяц
3.	Диагностика	Октябрь, май
	Для родителей	
4.	Консультация «Выявление и профилактика	Октябрь-ноябрь

	плоскостопия у дошкольников»	
5.	Консультация «О технике плавания кроль на груди»	Январь, февраль
6.	Беседа «Последовательное обучение плаванию»	Март
7.	Анкетирование	Май
8.	Творческий отчет о работе	Май

План мероприятий для детей 6-7 лет (второй год обучения)

№	Мероприятие	Сроки
	Для детей	
1	Занятия с детьми	По перспективному плану. График прохождения материала
2	Досуг на воде	1 раз в месяц
3.	Диагностика	Октябрь, май
	Для родителей	
5	Консультация «Полезные советы о плавании»	Октябрь-ноябрь
6	Участие родителей в подготовке к занятиям плаванием	Январь, февраль
7	Фотовыставка «Я умею плавать»	Март
8	Беседа « Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде, подвижные игры в воде»	Апрель
9.	Открытое занятие по плаванию	Май
10	Анкетирование	Май

4. Педагогическая диагностика

Критерии	*Показатели*	*Диагностический инструментарий*	*Эффективность реализации Программы по годам*		
			2015-2016	*2016-2017*	*2017-2018*
Эффективность усвоения плавательных навыков у детей в рамках реализации Программы.	Умение погружаться в воду с выдохом Умение лежать на воде, на груди и на спине, Скольжение в воде на спине и на груди Скольжение на груди и на спине с движениями ног Скольжение на груди и на спине с движениями рук Скольжение на груди и на спине с движениями ног и рук Плавание способом «кроль» на груди и на спине	Т. Казаковцева «Мониторинг качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста»	55%	60%	70%
Эффективность работы по Программе по обеспечению физического здоровья воспитанников.	Индекс здоровья Сохранение процента с первой и основной группой здоровья	Анализ статистических данных	14% 88,5%	15% 88,5%	16% 88,5%
Создание условий для укрепления здоровья и развития физической культуры в бассейне.	Обеспечение условий.	Анализ	90%	95%	100%

5. Организационно-педагогические условия

Методики и технологии обучения плаванию

Система обучения плаванию рассчитана на 2 года. За два года обучения воспитанники овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы, могут продемонстрировать 4 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на груди, выполнять движения ногами дельфином. Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждой возрастной группе.

Обучение делится на 3 периода.

Задачи первого периода - восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году.

Задачи второго и третьего периодов - закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка. Количество детей в группе 10-12 человек дает возможность эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Занятия по обучению плаванию проводятся с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 дет) 2 раза в неделю, во второй половине дня длительность занятий от 25-30 минут (в зависимости от возраста детей). Проводится корригирующая гимнастика. С детьми, у которых увеличен страх к воде или для отработки отдельных элементов, движения по плаванию - оказывается индивидуальная помощь.

Контрольные занятия проводятся 2 раза в год по специально разработанным критериям - автор Т. Казаковцева. Каждый учебный год состоит из 72 развивающих занятий.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

Часть 1. Вводная.

Цель вводной части занятия - настроить детей на совместную работу, создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Часть 2. Основная рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Цель основной части занятия – повышать работоспособность воспитанников, развивать, формировать знания и способности воспитанников, побуждать выполнять действия, корректировать эмоциональную сферу.

Часть 3. Завершающая.

Основная цель - создание у каждого ребёнка чувства удовлетворённости конечным результатом своего труда. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Планирование занятий осуществляется с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Тематический план дополнительного образования состоит из разделов:

5. ***Основной навык,***
6. ***Последовательность обучения,***
7. ***Игры и игровые упражнения***.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения. На первом этапе обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой степени подвижности. К концу обучения используются по содержанию и правилам игры более сложные, а так же эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе. Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный и дифференцированный подходы к ребенку, являются основой для успешного обучения детей плаванию позволяет добиться хороших результатов.

Условия зачисления детей в группу

Поводом зачисления в кружок служит: заявление со стороны родителей и согласие самого ребёнка.

Концептуальные подходы

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. В связи с тем, что сейчас все чаще дети рождаются с ослабленным здоровьем, а в условиях севера организм должен быть особенно закаленным, способным адаптироваться к разнообразным условиям внешней среды. Так же лето у нас короткое, водоемов где дети обучались бы плавать практически нет, поэтому занятия плаванием необходимо проводить в детском саду. Плавание оказывает благоприятное влияние на всестороннее развитие ребенка.

Занятия по обучению плаванию разработаны на основе технологии «Обучение плаванию в детском саду» Т.В. Будковой, Т.Н. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.А. Богиной. А так же используются методические рекомендации Ю.Ф. Змановского, И.В. Дорошенко, В.Н. Мухиной и Ю.И. Разичиной.

Структура управления программой

Основным исполнителям программы является инструктор по физической культуре (плаванию), который тесно взаимодействуют в процессе ее реализации с воспитателями детей которые посещают дополнительные занятия по плаванию, родителями воспитанников. Контроль осуществляет заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

Эффективность программы ежегодно анализируется исполнителями программы совместно с заместителем заведующего по воспитательной и методической работе, результаты обсуждаются на итоговом педагогическом совете.

5.1. Методическое обеспечение
Программно-методическое обеспечение

Работа строится на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

При составлении Программы *учитывалось*:

время занятий по дополнительному образованию детей в МАДОУ ДС №14 «Солнышко»

- Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации»
- Постановление правительства РФ от 15.08.2013 года № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Письмо министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования »
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011г. № 2562 «Об утверждении типового положения о дошкольном образовательном учреждении»
- СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 13 июля 2013г.
- Постановление администрации города Нижневартовска от 21.02.2014г. № 335 «Об утверждении положения о формировании, рассмотрении и установлении тарифов на услуги и работы, предоставляемые муниципальным и казенными учреждениями города Нижневартовска »
- Устав МАДОУ города Нижневартовска ДС №14 «Солнышко» №1144/36-п от 21.07.2014г.
- Приказ № 238 от 20.09.2016г. « Об открытии дополнительных платных услуг»

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;

- адаптивность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность; 4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Программа рассчитана на материал в объеме 50 часов по 2 занятию в неделю, длительностью 25-30 минут. Занятия проводятся в малом физкультурном зале (сухой бассейн), и в бассейне во второй половине дня. При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Каждое занятие состоит из нескольких частей.

Вводная часть:

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между детьми.

Основная часть:

Цель основной части занятия - развитие в ребенке природных задатков, творческого потенциала, специальных способностей, позволяющих ему самореализоваться в различных видах деятельности.

Завершающая часть:

Целью заключительной части занятия является создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятиях.

Оптимальное количество детей – 15. Возраст дошкольный 5 -7 лет.

Занятия проводятся фронтально и носят оздоровительный характер.

Педагогический мониторинг проводится в начале и конце учебного года, фиксирует результаты развития, воспитания и обучения детей.

Объём образовательной нагрузки

Срок реализации программы: 2 года

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами. Каждый этап распределен по месяцам, определенно количество занятий, для каждого этапа работы.

Программа рассчитана на два занятия в неделю в групповой форме обучения, продолжительность одного занятия – 30 минут. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Количество детей – 10 человек.

Учебно – тематическое планирование

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижение	В различном темпе, направлении.	«Невод», «Море волнуется», «Карусель», «Морской бой», «Вырвись из круга», «Караси и карпы», «Мяч по кругу».
Погружение	Погружение в воду, с головой, с открыванием глаз.	«Насос», «Водолазы», «До пяти», «Поезд в тоннель», «Смотри внимательно», «Достань игрушку», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Разговор по телефону».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, выдох в воду. Попеременные движения прямыми руками назад на месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Мельница и ветер», «Кто лучше»,»Кто сделает меньше гребков».
Движения ног кролем	Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду, выдох в воду. Лежа на спине, дыхание произвольное.	«Футбол», «Акулы и дельфины», «Катера», «Правильный показ».
Лежание на груди и на спине	С поддержкой, самостоятельно.(выдох в воду).	«Поплавок», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй», «Медуза», «Струнка».
скольжение	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, дна, с поворотом у борта (высокий и плоский).	«Я плыву», «Акулы и дельфины», «Кто лучше проплывет», «Карасик и щука», «Тюлени», «Пролезь в круг», «На буксире», «Воротики».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Качели», «Прятки», «Подводный вулкан», «Пузырь».
	2 ПЕРИОД ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Движения ног кролем	У опоры, в скольжении.	«Футбол», «Фонтан», «Катера», «Торпеда»
Движения рук кролем	На месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Кто сделает меньше гребков», «Кто лучше», «Мельница».
Скольжение на груди и на спине	Правильное положение головы, рук.	«Буксир», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Я плыву», «Акулы и дельфины».
Плавание кролем	Скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта.	«Караси и карпы»(2в), «Чей рекорд», «Кто лучше», «Кто дальше».
Дыхание	Энергичный выдох в воду, регулярный вдох и выдох в воду. Дыхание в положении наклона вперед с поворотом головы в сторону в стиле кроль.	«Прятки», «Подводный вулкан», «Пузыри», «Дышим в стиле кроль».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Смелые ребята», «Рыбы и сети», «Мы веселые ребята», «Белые медведи»,

Перспективное планирование детей дошкольного возраста 5-6 лет

		«Горячая картошка», «Кто спрячется под воду?», »Удочка», »Утки-нырки»,»Пескарь и щука», »Медуза»,»Поплавок»,»Струнка»,»Правильныйпоказ»,»Пятнашки с

		поплавком»,»Сможешь ли попробуй».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Скольжение на груди и на спине	Сильный толчок ногами от бортика, с поворотом на 180 градусов вокруг оси. Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.	«Винт»,»Стрела»,»Крейсерскиегонки »,»Торпеда»,»Правильныйпоказ»,»Прыжок дельфина», »Летящие стрелы»,»Проплыви в тоннель».
Плавание кролем на груди и на спине	Скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, дыханием в стиле кроль.	«Кто победит»,»Эстафета с выбыванием»,»Пловцы»,»Чье звено соберется быстрее», »Правильный показ».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль.	«Резвый мячик»,»Прятки», »Пузыри»,»Дышим в стиле кроль»,»Подводный вулкан».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Окунь в сетке», «Дед Пыхто», »Зеркальце»,»Слушай сигнал», »Караси и щука»,»Сосчитайпальцы»,»Медуза»,» Поплавок», »Струнка»,»Правильный показ», »Найди клад»,»Пятнашки с поплавком (медузой)».

Перспективное планирование детей дошкольного возраста 6-7 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Скольжение на груди и на спине	Последовательность выполнения упражнений, положение головы, туловища, активный толчок ногами. Продолжительное выполнение упражнения, в ластах, в маске с трубкой, с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у бортика.	«Поезд в тоннель(2в)», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Крейсерские гонки», «Кто дальше», «Прыжок дельфина», «Правильный показ».
Плавание кролем на груди	Согласование движений рук, ног с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.	«Марафон», «Эстафета», «Чье звено соберется быстрее», «Салки», «Кто лучше», «Правильный показ».
Плавание кролем на спине	Согласование движений рук, ног, произвольного дыхания.	«Марафон», «Пловцы», «Салки», «Правильный показ», «Эстафета», соревнования.
Дыхание	В стиле коль. Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Фонтаны», «Прятки», «Пузыри», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».
Прыжки в воду	Спад с борта	«Прыжок дельфина».
Плавание брассом на груди	Техника выполнения движений ног на суше в воде, у борта и в скольжении.	«Кто лучше», «Кто дальше».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Морской бой», «Ищем жемчуг», «Пятнашки в кругу», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Найди клад», «Караси и щука».
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Скольжение	На груди и на спине, с поворотом туловища на 180, с поворотом у борта.	«Кто лучше», «Кто дальше», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Правильный показ».
Кроль на груди	Техника гребка, плавание в полной координации.	«Кто дальше», «Чей рекорд», «Марафон», соревнование, проплывание дистанций.

Кроль на спине	Плавание в полной координации.	Проплывание дистанций, соревнований, «Марафон», «Пловцы», «Чей рекорд».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль, брасс.	«Резвый мячик», «Прятки», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле брасс».
Брасс	Техника выполнения движений рук на суше и в воде, на месте и в движении	«Лягушка», «Кто лучше», «Правильный показ».
Водное поло	Правила игры, действия игроков (защитника, нападающего, вратаря).	Игры
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Пятнашки в воде», »Невод», »Горячая картошка»,»Мы – веселые ребята», »Зеркальце», »Утки – нырки»,»Буксир», »Салки с мячом».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Кроль на груди	В координации, в согласовании с дыханием.	Проплывание дистанций, «Кто лучше»,»Ктодальше»,»Марафон».
Кроль на спине	Техника гребковых движений руками. Плавание в координации.	«Чей рекорд»,»Чье звено соберется быстрее?», »Эстафета»,»Кто проплывет лучше»,проплывание дистанций, эстафеты, соревнования.
Брасс	- Техника выполнения движений рук с дыханием. - Согласование работы рук, ног, - Дыхания.	«Эстафета»,»Кто лучше проплывет»,»Правильный показ», проплывание дистанций, соревнования.
Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином	Плавание в ластах и без них.	«Дорожка», соревнования, «дельфин».
Водное поло	Перехват мяча, индивидуальная защита. Взаимодействие игроков команды. Командная игра.	Игры.
Лежание на груди	«Струнка»,»Медуза» на груди и на спине,»Поплавок» 30,60 секунд.	Игровые задания.
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль и брасс.	«Дышим в стиле кроль», »Дышим в стиле брасс», »Прятки».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Окунь в сетке»,»Карасик и щука»,»Слушайсигнал»,»Мяч по кругу»,»Салки»,»Акулы и дельфины»,»Белые медведи», »Кто быстрее найдет клад».

Расписание занятий

Дни недели	**Болтова С.Г.**
Вторник	17.30 – 18.00
Четверг	17.30 – 18.00

Календарный учебный график

ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ 6 ЛЕТ (лист1)

УПРАЖНЕНИЯ	Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь		
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы												
Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен												
- со сменой направления												
Прыжки: - «Кто выше»												
- выпрыгивание с погружением												
- с продвижением вперед												
Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета												
Умение лежать на воде: - «Поплавок»												
- «Медуза»												
- «Струнка» на груди и на спине												
- «Звезда» на груди и на спине												
-«Поплавок» ---«Звезда»												
Скольжение на груди: - «Стрела»												
- «Торпеда»												
- «Мельница»												
- плыть, работая ногами и руками												
Скольжение на спине: - «Стрела»												
- «Торпеда»												
- «Мельница»												
- плыть, работая ногами и руками												
Упражнения на дыхание: - «Прятки»												
- «Подводный вулкан»												
- «Дышим в стиле кроль»												
Упражнение «Винт»												
Упражнение «Буксир»												
Повороты												
Работа ног стилем кроль у борта												
Работа рук в стиле кроль: - стоя на месте, наклонив туловище вперед												
- в ходьбе												
-стоя, попеременные движения назад												
- в ходьбе												
Плаваем кролем на груди и на спине												

ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ 6ЛЕТ (лист2)

УПРАЖНЕНИЯ	**Февраль**				**Март**				**Апрель**			**Май**	
	25/ 26												**50**
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы													
Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен	+												
- со сменой направления													
Прыжки: - «Кто выше»	+												
- выпрыгивание с погружением													
- с продвижением вперед													
Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета													
Умение лежать на воде: «Поплавок»	+												
- «Медуза»	+												
- «Струнка» на груди и на спине													
- «Звезда» на груди и на спине													
- «Поплавок»---«Звезда»													
Скольжение на груди: - Стрела»													
- «Торпеда»	+												
- «Мельница»	+												
- плыть, работая ногами и руками													
Скольжение на спине: - «Стрела»	+												
- «Торпеда»	+												
- «Мельница»	+												
- плыть, работая ногами и руками													
Упражнения на дыхание: - «Прятки»													
- «Подводный вулкан»													
- «Дышим в стиле кроль»	+												
Упражнение «Винт»													
Упражнение «Буксир»													
Повороты	+												
Работа ног стилем кроль у борта	+												
Работа рук в стиле кроль: -стоя на месте, наклонив туловище вперед													
- в ходьбе													
- стоя, попеременные движения назад													
- в ходьбе	+												

Плаваем кролем на груди и на спине												

Условные обозначения:
«руки» - выполнять упражнение
«Дышим в стиле кроль» согласовывая с работой рук кроле

ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ (лист 1)

УПРАЖНЕНИЯ	**Октябрь**			**Ноябрь**			**Декабрь**			**Январь**		
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды												
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления												
Прыжки: - с погружением												
- спад с борта												
Упражнения на дыхание: -«Дышим в стиле кроль»												
- «Прятки»												
- «Дышим в стиле брасс»												
Погружение под воду: - ныряние с отрывом ног от дна												
- погружение с доставанием предмета												
Скольжение на груди: - «Стрела»												
- «Торпеда»												
- «Мельница»												
- «Плаваем кролем»												
- «Винт»												
- «Лягушка» ногами брассом												
- «Лягушка» руками брассом												
- «Плаваем брассом»												
- «Дельфин»												
Скольжение на спине: - «Стрела»												
- «Торпеда»												
- «Мельница»												
- «Плаваем кролем»												
- «Винт»												
Умение лежать на воде: «Поплавок»												
- «Звезда»												
- «Медуза»												
- «Струнка»												
Повороты												
Водное поло: - индивидуальная игра												

- игра в паре												
- взаимодействие игроков в команде												

ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ (лист 2)

УПРАЖНЕНИЯ	**Февраль**				**Март**				**Апрель**			**Май**	
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы													
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления													
Прыжки: - с погружением													
-спад с борта													
Упражнен**ие на дыхание**: -«Дышим в стиле кроль»													
-«Прятки»													
- «Дышим в стиле брасс»													
Погружение под воду: -ныряние с отрывом ног от дна													
- погружение с доставанием предмета													
Скольжение на груди: - «Стрела»													
- «Торпеда»													
- «Мельница»													
- «Плаваем кролем»													
- «Винт»													
- «Лягушка» ногами брассом													
- «Лягушка» руками брассом													
- «Плаваем брассом»													
- «Дельфин»													
Скольжение на спине: - «Стрела»													
- «Торпеда»													
- «Мельница»													
- «Плаваем кролем»													
- «Винт»													
Умение лежать на воде: «Поплавок»													
- «Звезда»													
- «Медуза»													
- «Струнка»													

Повороты													
Водное поло: - индивидуальная игра													
- игра в паре													
- взаимодействие игроков в команде													

Условные обозначения:
«с» - упражнение проводится на суше
«б»- упражнение проводится в воде возле

5.2. Материально-техническое обеспечение

В целом состояние материально-технической базы муниципального ДОО №14 «Солнышко» удовлетворительное.

Средний процент износа по состоянию на 01.01.2014 года составляет 23%.

Укомплектованность оборудованием и инвентарем для бассейна в целом обеспечивает комплексную безопасность образовательного процесса:

1. Плавательные доски разных размеров.
2. Игрушки, предметы, плавающие различных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров.
4. Нарукавники разных размеров.
5. Гимнастическая палка.
6. Шесты пластмассовые длинной 3 м.
7. Надувные круги разных размеров.
8. Мячи резиновые разных размеров.
9. Обручи плавающие.
10. Обручи с грузами.
11. Очки для плавания.
12. Дорожка резиновая длиной 5м.
13. Дорожка для профилактики плоскостопия.
14. Разделительный блок для выделения части бассейна.

15 Судейский свисток.

16. Секундомер.
17. Термометр комнатный.
18. Термометр для воды.

6. Кадровые ресурсы

№	Наименование критерия	Количество единиц
1	Заведующий ДОУ	1
2	Заместитель заведующего по ВМР	1
3	Делопроизводитель	1
4	Инструктор по физической культуре (плавание)	1
Итого		**4**

7.Финансовые ресурсы

Финансовое обеспечение Программы формируется из средств, полученных от прибыли предоставления дополнительных образовательных платных услуг в группе художественно-эстетической направленности «Волшебная аэробика», исходя из следующего распределения:

- 65% - на развитие материально-технической базы группы;
- 35% - на социально-личностное развитие детей группы.

8. Список литература

1. Величенко В.К Как научиться плавать. М., 2000.
2. Воронова Е.К. Программа обучению плаванию в детском саду. Санкт-Петербург, 2003.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Санкт-Петербург, 2005.
4. Егоров Б.Б., Ведерника О.Б., Яковлева А.В., Зайцева Т.Д., Панова Г.И., Пересадина Ю.Е. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, фитобар-сауна. М., 2004.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьником. М., 2003.
7. Хаменский Г.А. Коррекция нарушения осанки у дошкольников. Санкт-Петербург, 2001.

Литература для родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М., 2000.
2. Вавилов Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
3. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. М., 1990.
4. Горбунов В.В. Папа, мама и я. М., 1977.
5. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Плавание для детей и родителей, бабушек и дедушек. «Филиант», 1995.
6. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде. Киев, 1977.
7. Яковлева Т.С., Анкудинова Л.Г., Ерастова Л.П. Организация разных форм активного отдыха в детском саду. Журнал «Дошкольного воспитания», 1992, №№ 2,3,4,9,10.