

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №102 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Т. А. Алавидзе

Приказ № 109 от 31.08.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«ДЕЛЬФИНЧИКИ»**

Возраст обучающихся: дети дошкольного возраста 2-6 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:

Феоктистова О.В.,

педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Адресат программы
 - 1.1.3. Актуальность реализации программы
 - 1.1.4. Отличительные особенности (новизна) программы
 - 1.1.5. Уровень освоения программы
 - 1.1.6. Объём и сроки освоения программы
 - 1.1.7. Цель и задачи программы
 - 1.1.8. Планируемые результаты
 - 1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 1.2.1. Язык реализации программы
 - 1.2.2. Форма обучения
 - 1.2.3. Особенности реализации программы
 - 1.2.4. Условия набора и формирования групп
 - 1.2.5. Формы организации и проведения занятий
 - 1.2.6. Материально-техническое оснащение
 - 1.2.7. Кадровое обеспечение
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
 - 4.1. Рабочая программа младшей группы (3-4 года)
 - 4.1.1. Задачи обучения
 - 4.1.2. Планируемые результаты
 - 4.1.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
 - 4.2. Рабочая программа средней группы (4-5 лет)
 - 4.2.1. Задачи обучения
 - 4.2.2. Планируемые результаты
 - 4.2.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
 - 4.3. Рабочая программа старшей группы (5-6 лет)
 - 4.3.1. Задачи обучения
 - 4.3.2. Планируемые результаты
 - 4.3.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
- 5.1. Методические материалы
 - 5.1.1. Используемые практики, технологии и методы
 - 5.1.2. Дидактические средства
 - 5.1.3. Информационные источники
 - Список литературы
 - Интернет-источники
- 5.2. Оценочные материалы
 - 5.2.1. Описание диагностических методик
 - 5.2.2. Формы фиксации результатов

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

1.1.1. Направленность программы	Направленности ДОП: физкультурно-спортивная; К объединениям, реализующим ДОП физкультурно-спортивной направленности, относятся объединения начальной и общей физической подготовки, объединения по олимпийским и неолимпийским видам спорта, направленные на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.
1.1.2. Адресат программы	На обучение по данной программе принимаются учащиеся ГБДОУ № 102 в возрасте от 2 до 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям плаванием.
1.1.3. Актуальность программы	<p>Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни - детства. Тем не менее, существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, - это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно-двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.</p> <p>Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.</p> <p>Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.</p> <p>У детей младшего и среднего дошкольного возраста активно развивается позвоночник. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить часто встречающийся диагноз «плоскостопие».</p> <p>Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно</p>

выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

В результате преодоления нагрузок, которым детский организм подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. Только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Все вышесказанное особенно актуально в условиях детского сада комбинированного вида, в котором имеются группы

	оздоровительной, компенсирующей (речевой) и общеразвивающей направленности.
1.1.4. Отличительные особенности (новизна) программы	<p>Программа предусматривает формирование у учащихся в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств учащихся. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела учащегося, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155; • Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13), утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26; • СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденные распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 г. № 617-р <p>В качестве базовой программы обучения плаванию использована методика Т. И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и родителей. М.: "Просвещение", 1991), в которой основной формой обучения учащихся дошкольного возраста является игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Кроме этого, использовалась «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В. (СПб, Издательство «Детство-Пресс, 2011 год).</p>
1.1.5. Уровень освоения программы	Общекультурный уровень.
1.1.6. Объем и срок освоения программы	<p>Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся дошкольного возраста в каждой возрастной группе.</p> <p>Занятия продолжительностью от 10 до 30 минут проводятся с октября по май по подгруппам (до 6 человек). Количество занятий: в неделю – 1; в месяц – 4; в год – 29; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.</p>

<p>1.1.7. Цель и задачи программы</p>	<p>Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.</p> <p>Задачи:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Сохранять и укреплять здоровье учащихся; ➤ Способствовать гармоничному психофизическому развитию; ➤ Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата; ➤ Формировать правильную осанку; ➤ Повышать работоспособность организма; ➤ Приобщать учащихся к здоровому образу жизни. <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Обучать учащихся уверенно и безбоязненно держаться на воде; ➤ Формировать двигательные умения и навыки плавания; ➤ Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; ➤ Формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Развивать умение владеть своим телом в непривычной среде. ➤ Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.); ➤ Развивать потребность в дальнейших занятиях плаванием; ➤ Формировать осознанность двигательных действий; ➤ Развивать внимание, мышление, память; ➤ Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Воспитывать бережное отношение к своему здоровью; ➤ Воспитывать навыки личной гигиены; ➤ Формировать положительное отношение к плаванию как виду спорта; ➤ Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство собственного достоинства
<p>1.1.8. Планируемые результаты</p>	<p>Укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости; Расширение адаптивных возможностей детского организма; Повышение показателей физического развития учащихся; Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;</p>

	<p>Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;</p> <p>Формирование нравственно-волевых качеств.</p>
--	--

7.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1.1. Язык реализации программы	Обучение осуществляется на русском языке (государственном языке Российской Федерации).
7.1.2. Форма обучения	Программа реализуется в очной форме.
7.1.3. Особенности реализации программы	<p>Особенности реализации ДОП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов; • сетевая форма реализации ДОП; • реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. <p>В этом разделе можно указать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • возможность реализации ДОП в каникулярное время: предусмотрен ли краткосрочный модуль/программа для каникулярного периода или иное содержание образовательной деятельности (полевая практика, конный поход); • сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации ДОП (при наличии). <p>Особенности организации образовательного процесса: особое построение содержания и хода освоения ДОП, описание этапов, модулей, ступеней прохождения обучения. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.</p>
7.1.4. Условия набора и формирования групп	Группы комплектуются по возрастному принципу. Возрастные группы делятся на подгруппы. В ГБДОУ малогабаритный бассейн. Поэтому численность учащихся в бассейне не превышает 5-6 человек. При этом необходимо учитывать уровень владения навыками учащихся.
7.1.5. Формы организации и проведения занятий	Целесообразно проводить занятия с учащимися различного уровня подготовки с целью наглядного примера того или иного упражнения в воде (Посмотри, как это умеет Петя). При формулировке задач и подборе конкретных упражнений очень важно учитывать индивидуальные и психологические особенности того или иного учащегося. Также следует отметить, что учащегося чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание учащихся рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется

	<p>ознакомление с новым материалом на суше, там же подводятся и итоги занятия.</p> <p>Обязательно проводится табелирование учащихся.</p> <p>Перед каждым занятием медик (воспитатель) и инструктор по плаванию осматривают учащихся и ведут контроль за самочувствием каждого учащегося.</p> <p>Структура занятия традиционная и состоит из 3-х частей - вводной (подготовительной), основной, заключительной частей.</p> <p>Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.</p> <p>Вводная (подготовительная часть). Построение учащихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.</p> <p>Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.</p> <p>Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.</p> <p>В группе раннего возраста и в младшей группе на начальном этапе учащиеся в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем учащиеся учатся мыться в душе. Для учащихся раннего и младшего возраста используется неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что позволяет быстрее преодолеть водобоязнь.</p> <p>На первых занятиях учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в бассейне.</p> <p>Форма проведения занятий</p> <p>На занятиях по плаванию учащиеся делятся на подгруппы по 4-6 человек. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность учащихся, но и то, как учащиеся усваивают плавательные движения.</p> <p>Формы подведения итогов реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оформление фотовыставок в течение года, на мониторе детского сада; • Проведение итоговой диагностики.
<p>7.1.6. Материально-техническое оснащение</p>	<p>Оборудование и инвентарь для зоны «сухого» плавания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ковер для занятия на суше. • «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, речками, «следами» и т.д. • Обходные массажные дорожки.

	<ul style="list-style-type: none"> • Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху. • Гимнастические палки. • Обручи. • Массажные палочки. • Резиновые мячи разного размера. • Колонка для проигрывания музыки. • Термометр комнатный. <p>Оборудование и инвентарь для бассейна</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пластмассовые дельфины (пластмассовые доски). • Термометр для воды. • Судейский свисток. • Корзины или сетки для мячей, игрушек. • Плавательные доски разных размеров и форм. • Резиновые надувные круги. • Надувные нарукавники. • Очки для плавания. • Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.). • Тонущие игрушки, предметы (кольца, фигурки животных, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками). • Надувные резиновые мячи разных размеров, массажные мячи. • Небольшие пластмассовые мячи
7.1.7. Кадровое обеспечение	Дополнительный узкопрофильный специалист – не требуется.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Возрастные группы и количество занятий				Формы контроля
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	
1.	Ознакомительное	3	1	1	1	Опрос
2.	Обучающее	26	28	27	27	Совместное обсуждение результатов
3.	Контрольное	2	2	2	2	Диагностика
4.	Итоговое занятие	1	1	2	2	Открытое занятие
5.	ИТОГО	32	32	32	32	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	32 неделя	32 часов	1 раз в неделю

Продолжительность учебной недели: 5 дней (с понедельника по пятницу).

Продолжительность учебного занятия:

Возрастная группа	Возраст учащихся	Длительность учебного занятия	Количество учебных занятий		
			в неделю	в месяц	в год
Группа раннего возраста	2 – 3 года	не более 10 мин.	1	4	32
Младшая группа	3 – 4 года	не более 15 мин.	1	4	32
Средняя группа	4 – 5 лет	не более 20 мин.	1	4	32
Старшая группа	5 – 6 лет	не более 25 мин.	1	4	32

4. Рабочая программа

4.1.1. Рабочая программа (группа раннего возраста).

4.1.2. Задачи обучения

Развивающие

- Развитие физических качеств организма
- Развивать двигательную активность детей
- Развивать координационные способности

Воспитательные

- Воспитывать положительное отношение к воде
- Воспитывать самостоятельность
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
- Формировать навыки личной гигиены.
- Воспитывать самостоятельность.

4.1.3. Планируемые результаты

3.1.1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- Будут уметь передвигаться в бассейне.
- Садиться в воду.
- Не буду бояться брызг.

Метопредметные

- Понимать правила поведения в бассейне,
- Научиться слышать педагога,
- Научиться владеть своим телом в воде,
- Определять причины успеха и не успеха учебной деятельности

Предметные результаты

- Передвигаться в воде различными способами в заданном направлении: стоя на носочках, высоко поднимая колени, спрятав руки за спину, помогая себе гребковыми движениями рук и т.д.
- Хлопать по воде ладонями, двигать руками в воде вправо-влево, вверх-вниз.
- Передвигаться по дну на руках, вытянув ноги.
- Не бояться брызг

4.1.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

Занятия с детьми 2-3 лет обычно начинают с ознакомления детей с помещением бассейна, с правилами поведения в нем. Затем дети приходят посмотреть на занятия с детьми старших групп.

В группах раннего возраста обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

С учетом основных задач начального обучения плаванию на данном этапе включают лишь игры с игрушками, все виды ходьбы и бега по воде. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая

деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

В раннем возрасте детям также предлагаются игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде такие как: «Карусели», «Солнышко и дождик», «Рыбки резвятся» и игры для приобретения навыков погружения в воду: «Весы», «Насос», «Оса», «Домик утки», «Пузыри» и др.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Познакомить детей с правилами безопасного поведения в бассейне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Познакомить детей с помещением бассейна, душем, раздевалкой.
2.	Занятия № 2-7	Последовательность одевания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна (раздеться, сложить одежду, принять душ, вытереться, одеться). 3. Познакомить с занятиями детей старших групп 4. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее. 5. Обучить ориентированию в воде. 6. Развитие равновесия 7. Воспитание смелости
3.	Занятия № 7-11	Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья воспитанников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Побуждать самостоятельное активное передвижение детей в воде в определенном направлении. 2. Научить внимательно слушать и выполнять команды преподавателя. 3. Вызывать чувство радости от действий в воде. 4. Приучить детей самостоятельно передвигаться в воде. 5. Ознакомить с горизонтальным положением тела при плавании.
4.	Занятия № 12-17	Знакомство с поддерживающими средствами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
			<ol style="list-style-type: none"> 2. Приучить детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях, группой, парами. 3. Приучить детей не бояться брызг. 4. Ознакомить с горизонтальным положением тела при плавании. 5. Ознакомить с передвижением на руках по дну, вытянув ноги. 6. Познакомить с поддерживающими средствами – нарукавниками, надувными кругами. 7. Пробовать опускать лицо в воду.
5.	Занятия № 18-22	Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья воспитанников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение функциональных возможностей организма 2. Научить погружать лицо в воду. 3. Научить плескаться в воде. 4. Продолжать учить внимательно слушать и выполнять команды преподавателя. 5. Повторять обучение самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях, группой, парами 6. Пробовать открывать глаза под водой. 7. Развитие ловкости, внимания 8. Воспитание положительного отношения детей к занятиям
6.	Занятия № 22-27		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение функциональных возможностей организма 2. Научить передвижения по дну на руках. 3. Укреплять умение самостоятельно передвигаться в воде. 4. Укрепить умение открывать глаза под водой. 5. Пробовать погружаться в воду с головой. 6. Учить передвигаться по дну в сочетании с выдохом на поверхность воды 7. Развитие выносливости 8. Воспитание организованности
7.	Занятия № 28-31		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала
8.	Итоговое занятие 32		<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить передвижению по дну на руках. 2. Укреплять умение самостоятельно передвигаться в воде.

4.2. Рабочая программа младшей группы (3-4 лет)

4.2.1. Задачи обучения.

- Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- Развитие физических качеств организма
- Развивать двигательную активность детей
- Развивать координационные способности

Обучающие

- Обучить различным видам передвижения в воде.
- Научить погружаться в воду с головой и задерживать дыхание
- Ознакомить со свойствами воды.
- Обучить попеременным движениям ног как при плавании способом кроль.
-

Развивающие

- Развивать у детей положительное отношение к воде.
- Развитие физических качеств.
- Развитие смелости.
-

Воспитательные

- Формировать навыки личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость)
- Воспитывать самостоятельность.
- Научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

4.2.2. Планируемые результаты

Личностные результаты.

- Ходить и бегать в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегать и догонять взрослого, с разбега падать в воду.
- Передвигаться по дну на руках, выпрямив ноги вперед («крокодил»), назад («рак»), боком вправо и влево («краб»).
- Погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Доставать игрушки со дна.
- Делать выдох в воду.
- Учащиеся преодолевают чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах.
- Научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.

Метапредметные результаты

- Обучение уважительного отношения к своим сверстникам и педагогу.
- Обучение управлять эмоциями в нестандартных ситуациях.

Предметные результаты

- Формировать умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.
- Обучить легкому, свободному передвижению в воде.

- Приучить детей не бояться брызг.

4.2.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова появиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

В младших группах обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого, либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

В младшем возрасте детям также предлагаются игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде такие как: «Карусели», «Солнышко и дождик», «Рыбки резвятся» и игры для приобретения навыков погружения в воду: «Весы», «Насос», «Оса», «Домик утки», «Пузыри» и др.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне,	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Познакомить детей с помещением бассейна, душем, раздевалкой.
3.	Занятия № 2-5	Последовательность раздевания и одевания	1. Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне. 2. Формировать умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться. 3. Ознакомить со свойствами воды. 4. Обучить легкому, свободному передвижению в воде.
5.	Занятия № 6-9	Как плавают рыбы и животные.	1. Вызывать чувство радости от действий в воде. 2. Приучить детей не бояться брызг.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
			<ol style="list-style-type: none"> 3. Научить внимательно слушать и выполнять команды преподавателя. 4. Приучать принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, ходить в таком положении.
5.	Занятия № 11-16	Знакомство с поддерживающими средствами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить погружению лица в воду. 2. Обучить выдоху в воду. 3. Обучить попеременным движениям ног как при плавании способом кроль (на суше и в воде). 4. Обучить лежанию с надувным кругом и нарукавниками.
5.	Контрольное №17	Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья воспитанников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять пройденный материал
2.	Занятия № 18-23	Польза воды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать погружать лицо в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой 2. Погружение под воду с головой, с задержкой дыхания 3. Научить погружаться в воду с головой и задерживать дыхание 4. Закреплять умение лежанию с надувным кругом и нарукавниками
5.	Занятия № 24-27	Как двигаются морские животные	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. 2. Обучить скольжению с надувным кругом и нарукавниками. 3. Обучение технике погружения и всплытия (выполнение упражнения «звездочка»), 4. Обучение технике погружения и всплытия (выполнение упражнения «медуза»), 5. Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом «кроль»
6.	Занятия № 28-31	Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья воспитанников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение погружаться в воду с головой и задерживать дыхание. 2. Закреплять умение выполнять погружения и всплытия (выполнение упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка»), 3. Изучение движений ног способом кроль на груди, спине

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
			4. Подготовка и сдача норм первого. Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду
5.	Итоговое занятие 32		1. Научить передвижению по дну на руках. 2. Укреплять умение самостоятельно передвигаться в воде.

Рабочая программа средняя группа (4-5 лет)

3.1.2. Задачи обучения

- Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине течение 2-4 секунд.
- Обучить многочисленным выдохам в воду.
- Обучить скольжению на груди и на спине
- Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Воспитать организованность и дисциплинированность в группе.

Воспитательные:

- Совершенствовать навыки самообслуживания.
- Воспитание уверенности при выполнении упражнений в воде.
- Воспитывать желание учиться плавать

Развивающие:

- Развитие физических качеств
- Развивать умение контролировать свое тело в воде
- Развитие морально-волевых качеств

3.1.3. Планируемые результаты:

Метопредметные:

- Обучение уважительного отношения к своим сверстникам и педагогу.
- Обучение управлять эмоциями в нестандартных ситуациях.
- Обучение проявлять терпение

Предметные:

- Уверенно погружаться в воду с головой.
- Выполнять выдох в воду (через рот, нос).
- Свободно лежит на воде на груди и спине в течение 2-4 секунд, держась за руки взрослого или плавательную доску. («Медуза», «Поплавок»).
- Скольжение на груди на расстоянии 1-2 м.
- Попеременные движения ногами вверх и вниз, сидя в воде, лежа с неподвижной опорой в руках.
- Многократные выдохи в воду (3-5 раз) («Булькание», «Пускание пузырей»).
- Ходьба и бег в воде в полуприседе, наклонив туловище вперед, держа в вытянутых руках игрушку.
- Обучить скольжению на груди в согласовании с движениями ног способом кроль.
- Обучить плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди.

4.3.4. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток).

Состав игровых упражнений в средней группе определяется исходя из следующих предпосылок:

1. Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения (в ходе каждого занятия используется игра «Поезд в тоннель»)

2. Не рекомендуется выполнять движения ногами у опоры, так как ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3. 4-5-летние дети воспринимают показ и выслушивают пояснение заданий, находясь на суше, а потом выполняют их в воде. Этот методический прием начинает приобретать главенствующее значение. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как пребывание в воде возбуждает детей, их внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь в воде без движений во время объяснений, дети быстро охлаждаются.

Для получения представления о плавучести тела и действии подъемной силы предлагается использовать упражнения «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка». Вместе с тем дети учатся ходить по дну бассейна, принимая горизонтальное положение тела, как «крокодильчики». Затем задание усложняется и для отработки дыхания ребятам предлагается дуть на мячик в процессе ходьбы по дну на руках: дети чередуют короткий вдох и медленный выдох. Для освоения передвижений в воде и погружения в воду используются игры «Водолазы», «Баскетбол», «Нырны в обруч», «Смелые ребята», «Насос».

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
2.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне,	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4.	Занятия № 2-5	Последовательность раздевания и одевания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду (через рот, нос). 3. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела с недвижимой опорой.
6.	Занятия № 6-10	Знакомство со способом плавания кролем, его историей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать навыку погружения и всплытия. 2. Формировать навык лежания на воде с подвижной опорой (нудл, доска). 3. Обучить скольжению на груди 1-2 метра. 4. Обучить плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди. 5. Формировать навык лежания на воде.
6.	Занятия № 11-14		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить скольжению на груди в согласовании с движениями ног способом кроль.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
			2. Обучить скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 4. Совершенствовать изученные навыки.
6.	Контрольное №15		Закреплять пройденный материал
3.	Занятия № 16-20	О качествах необходимых спортсменам-пловцам - Формировать знания о важности физических и психических качеств т.к.: выносливость, целеустремленность, упорство, в жизни спортсменов.	1. Упражнять в умении задерживать дыхание под водой 2. Продолжать упражнять в движении ног способом «Кроль» на груди 3. Пробовать делать скольжение на спине с поддержкой
6.	Занятия № 21-25		1. Укрепить умение скольжению на груди в согласовании с движениями ног способом кроль. 2. Научить нахождению предметов с открыванием глаз в воде 3. Выработка навыка лежания на воде (на спине и на груди)
7.	Занятия № 26-29		1. Продолжать обучать умению лежать на воде. 2. Укреплять умение делать скольжение на спине с поддержкой 3. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
6.	Итоговое занятие		Сдача норм второго этапа обучения

4.3. Рабочая программа средней группы (5-6 лет)

4.3.1. Задачи обучения

Обучающие

- Закрепить навык скольжения на груди.
- Обучить навыку скольжения на спине.
- Обучить согласованной работе ног и рук при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Совершенствовать работу ног при плавании способом кроль на груди и на спине без опоры.
- Обучение плавать с открытыми глазами.

Развивающие

- Совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания.
- Дальнейшее развитие кондиционных способностей.
- Способствовать развитию ориентации в воде.
- Способствовать развитию силовых возможностей.

Воспитательные

- Воспитывать организованность в группе.
- Уважение к своим товарищам
- Воспитывать умение ставить перед собой цель.
- Воспитывать терпение и настойчивость в достижении поставленной цели.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

4.3.2. Планируемые результаты

Личностные результаты

- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

Метапредметные результаты

- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в водной среде
- улучшить свое физическое самочувствие

Предметные результаты

- Всплывает и лежит на спине.
- Выполняет скольжение на груди и на спине, спокойно выдыхая в воду.
- Плавает с подвижной опорой выполняя движения ногами стилем «кроль».
- Плавает кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.
- Ознакомиться с техникой плавания брассом
- Плавать кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
- Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.

4.3.3. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Раньше можно переходить к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине.

Для обучения детей умению контролировать и анализировать собственные движения используется образ лодки, плывущей «от берега до берега». При этом задаются следующие вопросы:

Какая лодка будет плыть быстрее – равномерно плывущая или раскачивающаяся с боку на бок?

Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? Весла! А какие – прямые или сломанные? Прямые!

Что еще нужно лодке, кроме весел? Мотор! Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик (Работаем только носочками).

Что еще может понадобиться в пути? Бензин! (Набираем больше воздуха).

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. Примером такого упражнения может служить игра «Сосчитай до десяти», когда дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и считают до пяти, затем задание усложняется и счет идет до десяти. То же самое проделывают в воде, опуская голову и считая про себя.

Затем педагог показывает, как сочетать правильное дыхание с движениями при том или ином способе плавания. Например, при плавании кролем на спине целесообразнее вдох делать ртом, а выдох носом, чтобы дети не боялись попадания воды в нос. К разучиванию движений рук в сочетании с дыханием приступают в положении стоя в воде, нагнувшись вперед.

Попытки сочетать плавательные движения с дыханием могут долго не удаваться дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к движениям нарушает координацию, ведет к грубым ошибкам. Поэтому можно разрешать детям плавать с задержкой дыхания на вдохе длительное время. Это упрощенная форма способа плавания, построенная на технически правильной основе.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Повторить правила поведения в бассейне	1. Вспомнить основные упражнения предыдущего года обучения
5.	Занятия № 2-6	Напомнить о способе плавания кролем	1. Учить детей открывать глаза в воде 2. Обучить плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 3. Обучить плаванию кролем на груди при задержанном дыхании. 4. Отработать навык скольжения на груди, спине.

№	Темы	Содержание	
		Теория	Практика
7.	Занятия № 7-11	Знакомство со способом плавания, брасом его историей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 2. Обучить плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 3. Закрепить пройденный материал
7.	Занятия № 12-15	Знакомство с историей спортсменов-пловцов, их наградах в спорте.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с плаванием при помощи движений рук способом брасс на задержке дыхания. 2. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль). 3. Совершенствовать изученные навыки
7.	Контрольное №16		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять пройденный материал
4.	Занятия № 17-22	Формировать представления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение работе ног при плавании способом кроль на груди 2. Работа ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской 3. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине
7.	Занятия № 23-26		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение задерживать дыхание под водой при нырянии 2. Обучение технике плавания брассом 3. Обучить умению движений ног при плавании способом «кроль на груди» с предметами 4. Обучение работе рук при плавании способом кроль на груди
8.	Занятия № 26-31		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение дышать рот выполнении скольжения способом «Кроль на груди» 2. Закрепить умение дышать рот выполнении скольжения способом «Кроль на груди» 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль). 4. Подготовка к сдаче норм обучения плаванию
7.	Итоговое занятие № 32		<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача норм обучения плаванию

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Методические материалы

5.1.1. Используемые практики, технологии и методы

На занятиях применяются следующие технологии, методы:

- игровые,
- здоровье сберегающие,
- личностно-ориентированные,
- экспериментирование,
- метод строго регламентированного упражнения,
- соревновательный метод,
- словесные методы

5.1.2. Дидактические средства

1. На занятиях применяются дидактические средства для бассейна:

- Разделительная дорожка «Крокодил».
- Пластмассовый шест длиной 2—2,5 м.
- Пластмассовые дельфины (пластмассовые доски).
- Термометр для воды.
- Судейский свисток.
- Корзины или сетки для мячей, игрушек.
- Удочка с осой на конце лески.
- Плавательные доски разных размеров и форм.
- Резиновые надувные круги.
- Надувные манжеты или нарукавники.
- Очки для плавания.
- Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).
- Тонущие игрушки, предметы (кольца, фигурки животных, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).
- Надувные резиновые мячи разных размеров, массажные мячи.
- Небольшие пластмассовые мячи.

2. Дидактические средства для зоны «сухого» плавания

- Ковер для занятия на суше.
- «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, речками, «следами» и т.д.
- Обходные массажные дорожки.
- Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
- Гимнастические палки.
- Обручи.
- Массажные палочки.
- Резиновые мячи разного размера.
- Наглядные пособия, карточки-схемы.
- Часы, таймер.
- Магнитофон.
- Термометр комнатный.

- ИКТ.
- Мимио-проект.

5.1.3. Информационные источники

Список литературы:

- СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
- Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
- Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
- Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
- Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
- Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
- Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
- Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
- Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
- Люсоро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
- Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
- Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
- Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013

Интернет-источники

- <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам",
- <http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов,
- <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов,
- <http://zdd.1september.ru> - Газета «Здоровье детей», Образовательные ресурсы Федеральные образовательные ресурсы
- <http://bezdtp.ru/> - Официальный сайт организации "Движение без опасности"
- <http://89.gibdd.ru/> - Официальный сайт Управления ГИБДД УМВД России по Ямало-Ненецкому автономному округу
- www.минобрнауки.рф - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
- www.edu.ru - Федеральный портал "Российское образование"
- <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
- <http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

- <http://www.obrnadzor.gov.ru> - Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)
- <http://www.ed.gov.ru> - Федеральное агентство по образованию (Рособразование)
- <http://www.fasi.gov.ru> - Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука)
- <http://stat.edu.ru> - Статистика российского образования
- <http://fsu.mto.ru> - Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ
- <http://www.lexed.ru> - Федеральный центр образовательного законодательства
- <http://www.gov.ru> - Официальная Россия: сервер органов государственной власти Российской Федерации
- <http://www.president.kremlin.ru> - Президент России: официальный сайт
- <http://www.uznay-prezidenta.ru> - Президент России — гражданам школьного возраста
- <http://www.duma.gov.ru> - Государственная Дума: официальный сайт
- <http://конкурсы-россии.рф/about/> - Единый Всероссийский интернет-портал конкурсов, фестивалей
- <http://www.ote4estvo.ru/> - Всероссийский бесплатный Интернет-ресурс (портал), посвящённый истории России
- Федеральные информационно-образовательные порталы
- <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.school.edu.ru> - Российский общеобразовательный портал
- <http://www.vidod.edu.ru> - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
- <http://www.yamaledu.org/> - Официальный сайт Департамента образования ЯНАО
- <http://yamal-sport.ru/> - Официальный сайт департамента по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа
- <http://www.newseducation.ru> - Большая перемена: сайт информационной поддержки ФЦПРО
- <http://sputnik.mto.ru> - Спутниковый канал единой образовательной информационной среды
- <http://www.ug.ru> - Учительская газета
- <http://ps.1september.ru> - Газета «Первое сентября»
- <http://lib.1september.ru> - Газета «Библиотека в школе»
- <http://zdd.1september.ru> - Газета «Здоровье детей» Издательства учебной литературы
- <http://pedsovet.org> - Всероссийский интернет-педсовет
- <http://www.edu-expo.ru> - Всероссийский форум «Образовательная среда»
- <http://www.globaltalents.ru/> - Интернет площадка "Одарённые дети"
- http://konkurs.certification.org/new_store/index.htm - Сертификационные конкурсы ССИТ Энциклопедии, словари, справочники, каталоги
- <http://www.edu-all.ru> - Портал ВСЕОБУЧ — все об образовании
- <http://www.bibliogid.ru> - BiblioГид — книги и дети: проект Российской государственной детской библиотеки Плавания
- <http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания
- <http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию
- <http://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи
- <http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация
- <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> - Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для похудения, развития физических качеств и многое другое.

5.2.Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП проводятся: входной (при необходимости), текущий и итоговый контроль (итоговое оценивание).

Входной и промежуточный контроль проводится в виде мониторинга.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений учащихся, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой. Педагогическая диагностика осуществляется путем оценки сформированных у учащихся специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 3 показателям: высокий, средний и низкий. Показатель определяется по итогам тестирования 3-4 основных навыков в данной возрастной группе.

В соответствии с результатом тестирования можно определить следующие уровни:

- высокий: учащийся полностью и в полной мере выполняет все предложенные упражнения;
- средний: учащийся четко и правильно выполняет большую часть упражнений;
- низкий: учащийся выполняет некоторые упражнения из предложенных, самые простые.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения учащихся в контексте образовательной области "Физическое развитие".	Методы: наблюдение. Формы проведения: - фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине) - индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой)	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

5.2.1. Формы фиксации результатов

Для входного и промежуточного контроля проводятся следующие тесты:

В группе раннего возраста (2-3 года)

№	ФИ ребенка	Отношение к воде		Может сесть в воду		Ходьба в воде		Вытягивание ног в воде, ходьба «крокодилом»		Общий уровень подготовленности	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

В группе младшего возраста (3-4 года)

№	ФИ ребенка	Ходьба в воде		Ходьба «крокодилом»		Ходьба «крокодилом», ноги способом кроль		Опускание лица в воду		Общий уровень подготовленности	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

3.1.4. В среднего возраста (4-5 лет)

№	ФИ ребенка	Выход в воду		Выполнение фигур в воде – «звездочка», «поплавок»		Скольжение на груди		Правильная работа ног при выполнении «стрелочки» способом кроль		Общий уровень подготовленности	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

3.1.5. В группе старшего возраста (5-6 лет)

№	ФИ ребенка	Выход в воду		Умение открывать глаза в воде		Скольжение на груди		«звездочка» на спине		Общий уровень подготовленности	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

Примеры

2 год

Предметные

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

проплывать 50-100 м кролем на спине и кролем на груди.

уверенно и технически правильно выполнять старты (с тумбочки) и повороты

иметь представление о технике плавания двух ударным дельфином.

уметь работать руками и ногами в согласовании с дыханием при плавании

дельфином

Метапредметные

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

уметь оценивать свои достижения, понимать цель и задачи учебной деятельности

определять причины успеха и не успеха учебной деятельности

осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных

жизненных ситуациях

улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты

Личностные результаты

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

приобрести навыки адекватной оценки своего физического самочувствия и физической формы

научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.

уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции

уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

Совершенствовать технику плавания дельфином.

Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов.

Научить движению ног брассом.

Научить гребку руками брассом.

Научить согласованной работе рук и ног в плавании брассом с дыханием.

Научить выполнению поворотов и стартов в плавании брассом.

Развивающие:

Совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания.

Дальнейшее развитие кондиционных способностей.

Способствовать развитию ориентации в воде.