

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

## **ПРОГРАММА**

**по физической культуре (обучение плаванию)**

**для обучающихся от 5 до 7 лет с легкой умственной отсталостью**

г. Всеволожск

## Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи реализации Программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.5 Планируемые результаты освоения программы	9
1.6 Условия, необходимые для реализации Программы	10
1.7 Особенности организации педагогического процесса	11
1.8 Используемые образовательные технологии	13
1.9 Временная продолжительность реализации программы, срок реализации	14
1.10 Определения эффективности освоения детьми содержания программы	14
2. Содержательный раздел	15
2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	15
2.2 Структура проведения занятий	17
2.3 Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год	17
2.4 Содержание программного материала в возрастных группах	18
Старшая группа	18
Подготовительная группа	20
2.5 Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп (метры, плавание любыми способами)	22
2.6 Примерное распределение программного материала	22
Старшая, подготовительная группы	25
2.7 Планирование занятий по обучению плаванию	25
3. Информационно-методическое обеспечение программы	28
Литература	29
Приложение	31

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа по физическому развитию (обучение плаванию) обучающихся дошкольного возраста имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития и Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска, составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Основное содержание программы разработано на основе учебно-методического пособия Чеменовой А. А., Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию обучающихся дошкольного возраста».

Обучение плаванию в детском саду содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое значение занятия плаванием имеют для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (ЛЮО). Движения в водной среде позволяют ликвидировать или снизить степень эмоционально-психического напряжения у данной категории обучающихся.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения обучающихся с ЛЮО к занятиям на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Правильно организованный процесс обучения плаванию окажет разностороннее развивающее влияние на обучающихся и будет иметь высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем двигательных умений и навыков, развиваются физические качества, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Организация занятий плаванием по данной Программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима

дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов. В старших и подготовительных группах, обучающихся знакомят с элементами прикладного плавания. В Программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде.

Особенностью данной Программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель Программы** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся с ЛУО в процессе обучения плаванию.

### **Задачи:**

#### *Общеобразовательные задачи:*

- преодолевать страх перед новой водной средой;
- развивать моторные функции общескелетной мускулатуры;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- содействовать приобретению двигательного опыта обучающихся по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности,
- развивать двигательные качества обучающихся: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками),
- способствовать овладению детьми подвижными играми в воде.
- сформировать элементарные нормы и правила поведения на водоемах и в бассейне
- вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению обучающихся в совместной деятельности с педагогами.
- создавать благоприятный эмоционально–психологический микроклимат на занятиях плаванию.

#### *Коррекционные задачи:*

- формировать номинативный импрессивный словарь по лексической теме «Спорт»;

- обучать осознанному физиологическому дыханию;
- формировать в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- тренировать основы произвольности двигательной сферы в процессе специальных двигательных игр-занятий.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать нравственных качеств личности, дисциплинированности, упорства и трудолюбия;
- дать основы произвольного поведения в бассейне.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии обучающихся.

*Программа опирается на общие педагогические принципы:*

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у обучающихся полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

*Подходы к формированию Программы:*

1. *Системный подход*. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход*. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход*. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Умственная отсталость (УО) - нарушение психики, интеллектуальной и поведенческой сферы органической природы. Согласно МКБ-10, выделяют 4 степени тяжести умственной отсталости, которые отличаются друг от друга симптомами и их выраженностью: легкая (IQ 50-70); умеренная (IQ 35-50); тяжелая (IQ 20-35); глубокая (IQ менее 20).

Основные критерии умственной отсталости:

- тотальность психического недоразвития с преобладанием слабости абстрактного мышления при меньшей выраженности нарушений предпосылок интеллекта и относительно менее грубым недоразвитием эмоциональной сферы;

- непрогредиентность интеллектуальной недостаточности, являющейся следствием нарушения онтогенетического развития, а также непрогрессивность вызвавшего недоразвитие патологического явления.

Умственная отсталость - это состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в периоде созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т.е. когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей. Она может развиваться с любым другим психическим или соматическим расстройством, или возникать без него.

Умственную отсталость рассматривают и как нечто большее, чем познавательный дефект: умственная отсталость соответствует значительно сниженному общему интеллектуальному функционированию, выражающемуся в недостаточности адаптивного поведения, и возникает в течение возраста развития.

Легкая степень (дебильность) умственной отсталости встречается наиболее часто – 75%. Интеллектуальный коэффициент  $< 75$ .

При легкой степени умственной отсталости в первую очередь страдает мышление: нет способности к абстрагированию и обобщению, оно конкретно. Однако усвоение даже элементарных математических знаний требует достаточно высокой степени абстрактного мышления, а поскольку эта функция нарушена, то дети с большим трудом овладевают простейшими математическими операциями. Отсутствие умения устанавливать адекватные причинно-следственные зависимости приводит к серьезным затруднениям даже в решении относительно простых арифметических задач. Механический счет удается, но арифметические действия доступны только с простыми числами, в уме выполняются с трудом, и то, скорее, по памяти.

Механическая память бывает хорошей, хоть и редко, феноменальной. Произвольная память и активное внимание остаются в зачаточном состоянии. Любознательность, воображение, пытливость не свойственны, тяги к знаниям нет.

Недоразвитие способностей к установлению и пониманию временно-пространственных и причинно - следственных отношений между объектами и явлениями не позволяет усваивать материал в объеме массовой общеобразовательной школы. Дети все понимают буквально, переносный смысл пословиц, метафор ими не улавливается. Мышление развивается до уровня наглядно-образного, доступна оценка конкретной ситуации, овладевают конкретными знаниями.

Запас слов может быть достаточным. Хорошая фразовая речь, но грамматические структуры речи упрощены, могут быть болтливы, но не владеют

культурой речи, ее коммуникативными аспектами (умение слушать, заинтересовать и т.д.).

Повышена внушаемость, отсутствие креативности и самостоятельности. Самооценка часто завышена и основана на внешних данных. Отвлеченные понятия не усваиваются. Эмоциональные реакции лишены тонкости. Двигательное развитие может быть удовлетворительным, но корковая моторика развита недостаточно (например, не вырабатывается хороший почерк).

Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется:

- 1) негрубыми нарушениями познавательной деятельности в виде:
  - конкретности мышления;
  - снижения аналитической способности;
  - ухудшения памяти, внимания;
  - речевых нарушений (задержка приобретения речевых навыков, бедность речи, маловыразительность, заикание, неправильность произношений и др.);
- 2) разноплановостью эмоциональных расстройств;
- 3) изменением адаптивного поведения (двигательная расторможенность, дурашливость, многогранность невербального общения и др.

Большинство обучающихся с возрастом достигают полной независимости в сфере ухода за собой, в практических и домашних навыках, однако низкая социальная компенсация серьезно затрудняет создание семьи и резко ограничивает их социальный статус.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

- Укрепление здоровья обучающихся, снижение заболеваемости.
- Расширение адаптивных возможностей детского организма.
- Повышение показателей физического развития обучающихся.
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.
- Выполнение элементарных упражнений на спине и груди в воде.
- Согласованные движения рук и ног, дыхания при плавании.

### **1.6. Условия, необходимые для реализации Программы**

Занятия по обучению плаванию обучающихся с ЛУО дошкольного возраста организуются в бассейне.

Геометрические параметры бассейна:

Длина L, м = 8,05

Ширина В, м = 3,05

Глубина h1, м = 0,7

Глубина h2, м = 0,9

Площадь зеркала воды, м<sup>2</sup> = 27,0

В составе помещений бассейна предусмотрены:

- зал с чашей;
- две раздевалки с душевыми и туалетом;
- комната тренера;
- комната медсестры;
- лаборатория анализа воды;
- узел управления;
- технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна.

В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос обучающихся.

### **1.7. Особенности организации педагогического процесса**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы определяется чёткой организацией жизни обучающихся в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов физкультурно-оздоровительного процесса.

**Заведующий детским садом** осуществляет общее руководство воспитательно-образовательной работой дошкольного учреждения. Он включает обучение обучающихся плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия проведения занятий по плаванию в детском саду; определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение; совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по физической культуре несет ответственность за безопасность обучающихся и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

**Заместитель заведующего по воспитательной работе** совместно с заведующим, инструктором по физической культуре, воспитателем и медицинским персоналом участвует в разработке графика работы бассейна, определяет время занятий плаванием в режиме дня каждой возрастной группы; оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, помогает воспитателям в работе с родителями. Важной обязанностью заместителя заведующего по воспитательной работе является контроль за проведением занятий по обучению обучающихся плаванию.

**Инструктор по физической культуре** организует образовательный процесс по плаванию в бассейне, проводит занятия по плаванию в соответствии с программой.

Инструктор по физической культуре беседует с воспитателями групп и обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Он оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа.

Вместе с медсестрой бассейна инструктор по физической культуре проверяет условия проведения занятий, приучает обучающихся к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность обучающихся.

**Воспитатель** ведет работу в своей группе, следит за выполнением расписания занятий по физическому развитию (обучение плаванию) группы.

Воспитатель вместе с родителями готовит обучающихся к занятиям плаванием: проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться.

Воспитатель следит за тем, чтобы у обучающихся были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое.

**Младший воспитатель** следит за чистотой и порядком в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем проветривает помещения, создает такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий приводит обучающихся в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату. После занятий по плаванию помогает детям убрать купальные принадлежности (шапочки, губки, мыло, полотенце).

**Медицинская сестра бассейна** контролирует санитарное состояние всех помещений, бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Обнаружив недоброкачественность воды, медсестра должна связаться с санитарной службой, которая проведет дополнительные анализы. В случае необходимости медсестра может запретить проведение занятий.

Перед каждым занятием медсестра осматривает обучающихся, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие.

Во время занятий в бассейне медсестра наблюдает за состоянием каждого ребенка, оказывает необходимую помощь.

**Медицинская сестра детского сада** участвует в проведении плановых медицинских осмотров обучающихся, в течение года систематически

контролирует состояние их здоровья и физическое развитие. Медсестра ведет учет и регистрацию физического развития, состояния здоровья и заболеваемости обучающихся, занимающихся плаванием, а также организует санитарно-просветительную работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Одним из важнейших условий реализации Программы является сотрудничество педагогов с **семьями** воспитанников.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями:

- родительские собрания,
- конференции,
- беседы,
- индивидуальные и групповые консультации,
- анкетирование родителей,
- дни открытых дверей.

### **1.8. Используемые образовательные технологии**

*Технология развивающего обучения* направлена на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, на познание себя личностью, на самоопределение и самореализацию в процессе обучения; формирование теоретического мышления и сознания.

Результатом использования данной технологии является: усвоение новых знаний и приобретение умений творческой деятельности. Развитие внимания, наблюдательности, активного мышления, активизация познавательной деятельности. Технология развивающего обучения рассматривают ребенка как самостоятельного субъекта процесса обучения, взаимодействующего с окружающим миром.

*Игровые технологии* (подвижные и спортивные игры) направлены на включение обучающихся в образовательную деятельность, коллективную деятельность и общение, организацию заинтересованной познавательной деятельности дошкольников. Спортивные игры, применяемые в бассейне, могут использоваться не только как средство повышения двигательной активности обучающихся, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как форма развития способностей, наклонностей и природных задатков ребенка.

*Технология сотрудничества* направлена на реализацию равенства, партнерства в отношениях педагога и ребенка, гуманно-личностный подход к ребенку.

Применение в учебном процессе: совместно с детьми вырабатываются цели, содержание занятий, дается оценка, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Важнейшее место в нем занимают отношения "педагог - ребёнок".

Результатом использования данной технологии является: развитие навыков культуры общения, создание атмосферы сотрудничества и равенства, развитие самостоятельного критического мышления.

*Здоровьесберегающие технологии* направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся (босохождение, дыхательная гимнастика, водный массаж, гигиенический душ)

Результатом использования данной технологии является: снижение уровня заболеваемости; повышение работоспособности, выносливости; развитие психических процессов; развитие общей и мелкой моторики; увеличение уровня социальной адаптации.

### **1.9. Временная продолжительность реализации программы, срок реализации**

Программа предусмотрена для обучающихся 5-7 лет. Срок реализации программы 2 года.

### **1.10. Определения эффективности освоения детьми содержания программы**

Программой предусмотрен мониторинг динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений.

Система мониторинга создана с целью составления маршрута развития ребенка, который формируется и ведется единый на этапе всего обучения от начальных ориентиров, до целевых ориентиров на этапе обучения.

Педагогический мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств обучающихся, занимающихся плаванием (Приложение 1)

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

При обучении обучающихся плаванию используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь детям предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные **задачи**.

*Оздоровительные:*

1. Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
4. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.

*Образовательные:*

1. Формировать основы пространственной ориентировки в бассейне;
2. Учить элементарным плавательным движениям на груди и спине в воде;
3. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

### *Воспитательные:*

1. Воспитывать настойчивость, смелость, выдержку.
2. Формировать стойкие гигиенические навыки.
3. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.
4. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению в воде.

### **Методы обучения**

- *Словесный*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядный*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практический*: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

## **2.2. Структура проведения занятий**

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения).

## **2.3. Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Образовательная нагрузка / Возрастная группа	Старшая группа (с 5 до 6 лет)	Подготовительная группа (с 5 до 6 лет)
Количество подгрупп	2	2
Число обучающихся в подгруппе	5-7	5-7
Количество занятий в неделю	2	2
Количество занятий в год	72	72
Длительность занятий в одной подгруппе, мин.	25	30

## 2.4. Содержание программного материала в возрастных группах

В основе работы по физическому воспитанию обучающихся с ЛУО лежит постоянное взаимодействие педагогов группы и инструктора по физической культуре, как на занятии, так и вне его.

При обучении плаванию данной категории лиц необходимо прежде всего учитывать психоэмоциональное состояние обучаемых, так как от этого зависит эффективность всего занятия.

При выполнении упражнений должен строго соблюдаться принцип от простого к сложному. Упражнение, если оно достаточно сложное для обучающегося, должно осваиваться целостно-раздельным методом (освоение по отдельным фазам движения). Упражнения на суше и в воде первоначально осваиваются совместно с инструктором по физической культуре, который направляет движения обучающегося, помогает ему осваивать движения, начиная с контроля за положением головы. Необходимо повторять упражнения, которые разучивались в течение недели. При объяснении упражнения нужно фиксировать внимание на той части тела, которая в данный момент совершает движение.

На занятиях должны широко использоваться звуковые и речевые сопровождения, так как слова, фразы, понятия улучшают и нормализуют психологическую деятельность обучающихся, улучшают процесс восприятия и понимания речи, обогащают словарь. Дети часто теряют интерес к выполнению упражнений, поэтому необходимо использовать игровой метод, а также оценивать и фиксировать уровень овладения упражнениями по освоению с водой.

Необходимо оценивать любые, даже самые незначительные, сдвиги обучающихся в двигательной подготовленности при выполнении отдельных упражнений. В работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию. Физкультурные занятия строить по четко распланированному, стереотипному, насколько это возможно, распорядку. Эмоционально насыщать занятия, используя игровые приемы и игры. Задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями. Во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы. В работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания. По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение. Оказывать помощь детям в случаях затруднения. Дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для

предупреждения переутомления и перевозбуждения обучающихся на занятии. во избежание травматизма обучающихся использовать страховку.

### **Упражнения в бассейне, направленные на обучение технике плавания**

#### **Упражнения в ходьбе**

1.	Обычным шагом.
2.	Приставным шагом.
3.	Широким шагом с гребковыми движениями рук.
4.	С высоким подниманием коленей (носок вытянут).
5.	С выпрямлением ноги вперед (носок вытянут).
6.	В наклоне вперед с подниманием и опусканием головы на вдох.
7.	В полу приседе с работой кистями рук
8.	С выполнением гребковых движений вперед-назад.
9.	С выполнением руками упражнения «Мотор».
10.	С выполнением круговых вращений перед собой (брасс).
11.	С выполнением поочередных круговых движений рук назад (кроль),
12.	Со сменой положения рук (левая вытянута вперед, правая назад).
13.	Со сменой положения рук (спиной вперед, руки вдоль туловища).
14.	В полу приседе с выполнением упражнений на дыхание.

#### **Упражнения в беге**

1.	С высоким подниманием коленей.
2.	С захлестыванием голени.
3.	С растяжкой шага.
4.	С гребковыми движениями рук.
5.	Прыжками.

#### **Упражнения для постановки дыхания**

1.	Вдох и задержка дыхания (стоя в воде по грудь).
2.	Вдох-выдох в воду на месте.
3.	Вдох-выдох в воду, стоя на коленях.
4.	Задержка дыхания с погружением.
5.	Выпрыгивания с выполнением вдоха-выдоха с погружением в воду.
6.	Ходьба с доской в руках с выполнением вдоха-выдоха в воду.

#### **Скольжение на спине**

1.	Звездочка на спине с поддержкой.
2.	Звездочка на спине с досками в руках.
3.	Скольжение на спине с доской за головой.
4.	Скольжение на спине с доской, прижатой к груди.
5.	С работой ног и поддерживающей работой рук.
6.	

#### **Погружения**

1. Выполнить вдох, опустить лицо в воду.
2. Выполнить вдох, присесть под воду, держась руками за поручень.
3. Погрузиться под воду (на длительное время).
4. Достать руками стопы.

5. Достать игрушку.
6. Подныривать в обруч.

### **Упражнения с плавательными средствами, способствующие улучшению работы ног (плавание кролем)**

1. Ходьба с плавательной доской в руках с захлестыванием голени.
2. Бег с плавательной доской в руках с наклоном вперед.
3. Скольжение с плавательной доской в руках и работой ног кролем.
4. Работа ног кролем (на груди) у бортика,
5. Работа ног кролем (лежа на плавательной доске).
6. Работа ног кролем с малым мячом между ними.
7. Работа прямыми (напряженными) ногами кролем (на груди).

### **Упражнения для правильной постановки работы рук (плавание кролем)**

1. Круговые вращения рук вперед, стоя у бортика.
2. Круговые вращения левой, правой рукой, стоя у бортика.
3. В движении круговые вращения руками вперед.
4. Круговые вращения руками в скольжении (из и.п. руки вперед кролем).
5. Попеременные гребковые движения рук кролем на груди.
6. Попеременные гребковые движения руками кролем со сменой положения на четыре счета (левая рука вытянута вперед, правая отведена назад).
7. Сочетание работы руками с работой ног (кролем на груди).

## **Перспективное планирование по плаванию**

месяц	задачи
Сентябрь	Познакомить ребенка с бассейном, правилами поведения в бассейне. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Напомнить о правилах поведения в бассейне.
Октябрь	Учить смело входить в воду, не бояться воды, самостоятельно передвигаться в воде.
Ноябрь	Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание.
Декабрь	Учить открывать глаза в воде, выдыхая воздух в воду.
Январь	Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде. Закреплять умение всплывать и лежать на воде,
Февраль	Учить всплывать и лежать на воде на спине, совершенствовать умение выдыхать в воду. Учить скользить по поверхности воды на груди и спине.
Март	Учить выполнять вдох – выдох при плавании с доской, учить работе ног кролем на груди и на спине. Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем.
Апрель	Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу ног, как при плавании кролем, выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем. Обучать скольжению на груди с

	различным положением рук, совершенствовать работу ног при скольжении.
Май	Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, совершенствовать навыки выполнения дыхательных упражнений, совершенствовать работу ног при плавании кролем. Способствовать овладению общей координацией плавательных движений. Закреплять умение плавать с доской.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышения двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений (Сергеев Г.Б., Денисова М.А., Мастюкова Е.М.)

### 1. *Игры для ознакомления с водой*

«Волны на море». Ребенок с инструктором, стоят у бортика на расстоянии вытянутых рук, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук. Выполняют повороты туловища и одновременно гребки руками то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны получаются самыми большими.

«Капитаны». Ребенок с инструктором (с плавательными досками в руках) изображают капитанов кораблей. Выбирают маршрут движения, озвучивают свое продвижение вперед, потом опускают лицо в воду, губами изображая «мотор».

«Хоровод». Ребенок с инструктором, взявшись за руки, образуют круг. Медленно двигаясь по кругу, хором считают до десяти. При счете «десять» все погружаются под воду. Побеждает тот, кто дольше пробудет под ней.

«Караси и карпы». Инструктор и ребенок делятся на две команды и располагаются посередине бассейна спиной друг к другу на расстоянии 1 м. При выкрикивании названия одной команды игроки другой убегают в «домики» -к противоположным стенкам бассейна. Побеждает та команда, которая запятнает большее количество игроков другой команды.

«Морской бой». Ребенок с инструктором становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

«Спрячься в воду». Ребенок или инструктор с мячом пытается запятнать друг друга, спасаясь от мяча, прячутся под воду.

«Поезд в тоннеле». Инструктор держит в руках обруч, ребенок по команде, ныряет в «тоннель»

## **2. Игры для развития двигательных навыков**

«Кто быстрее?». По сигналу инструктора ребенок бежит по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

«Буря в море». По команде «Буря!» ребенок бежит (убегая от волн), а по команде «Штиль!» возвращаются на исходную позицию.

«Насос». Инструктор и ребенок берутся за руки, встают друг против друга, по сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

«Утка-нырок». Наклонившись вперед и упираясь руками о дно бассейна, ребенок пытается показать пятки на поверхности воды.

«Качели». Инструктор берет ребенка под мышки и со словами вдох – укладывает ребенка на спину, выдох – укладывает его на грудь.

«Циркач». Ребенок стоит в бассейне (глубина воды по пояс), по сигналу старается лечь на надувной мяч.

«Подводная эстафета». Ребенку предлагается передать мяч под водой.

«Фонтан». Ребенок ставит руки на ступеньку. Принимает положение - упор лежа на груди. По команде выполняет движения ногами вверх-вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

## **3. Игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания**

«Плавучие стрелы». Ребенок по команде выполняют скольжение на груди (на спине), сначала без работы ногами, затем с работой ног кролем.

«Буксир». ребенок принимает положение лежа на груди, инструктор, взяв Ребенка за руки, буксирует его.

«Водолазы». Ребенку предлагается собирать предметы со дна бассейна, погружаясь в воду с открытыми глазами.

«Кто быстрее?». Держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет до противоположной стенки бассейна.

«Дельфины». Оттолкнуться ото дна ногами, выпрыгнуть из воды как дельфин.

«Байдарка». Ребенок садится в надувной круг и, выполняя гребковые движения руками, переправляется на «другой берег»

### 3. Информационно-методическое обеспечение программы

#### ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ БАССЕЙНА Невская,2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ПРИМЕЧАНИЕ
1.	Плавательный круг: Надутые спущенные	23 шт. 12	
2.	Обруч: большой малый обруч	3 шт. 2 шт. 4 шт.	
3.	Тонущие игрушки: рыбки палочки диски	10 шт. 7 шт. 6 шт.	
4.	Плавательные доски: белая розовая	9 шт. 9 шт.	
5.	Подвесные игрушки	15 шт.	
6.	Баскетбол водный	1 кор.	
7.	Палка для плавания	12 шт.	
8.	Мячи	9 шт.	
9.	Матрешка надувная	2 шт.	
10.	Резиновые игрушки	8 шт.	
11.	Разделительные буйки	1 шт.	
12.	Диски пластмассовые	6 шт.	
13.	Кольцо мал.	11 шт.	

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ БАССЕЙНА**  
**Невская, 16**

№ п\п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Коврик Сложи тропинку	1	
2	Баскетбольное кольцо	1	
3	Радужные подводные обручи	1	
4	Сложи тропинку	1	
6	Мяч надувной 45 см.	3	
7	Мяч надувной 30 см	3	
8	Мяч надувной 20 см	3	
9	Мяч мягкий	1	
10	Доски для плавания	13	
11	Палки цветные	11	
12	Спасательные круги	15	
13	Матрас надувной	2	
14	Ворота ватерпола	1	
15	Кольцеброс	1	
16	Мелкие резиновые игрушки	18	
17	Мелкие пластмассовые игрушки	44	
18	Поролоновые игрушки морские животные	6	
19	Мягкие игрушки	2	
20	Кораблик пластмассовый	3	

## Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. М., Просвещение, 1990
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
3. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо», М., 2010
4. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение обучающихся плаванию, 1973
7. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
8. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания, технологии обучения и совершенствования. Всероссийская Федерация плавания, Федерация плавания Украины, Федерация плавания Молдовы, Белорусская Федерация плавания. Часть II, Одесса «Друк»
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
10. Дэбби Лоуренс. Акваэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
12. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград. Издательство «Учитель», 2007
13. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению обучающихся плаванию, 1976
14. Колмогоров С.В. Особенности обучения обучающихся плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников., М., «Тера - спорт», 2000
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Просвещение, 2004
17. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000
18. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983
19. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Пресс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.
21. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика М., «ФиС», 2006

22. Методические рекомендации № 51. Оценка методической группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Составитель С.В. Хрущев. М. 2002
23. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976

**Мониторинг**  
**Мониторинг освоения основной образовательной программы**  
**по плаванию**  
**для обучающихся старшей группы**

- Требования:**
1. До 10 раз подряд выполнять выдохи в воду.
  2. Нырять под воду.
  3. Выполнять скольжения на груди и на спине.
  4. Работать ногами как при плавании кролем на груди и на спине.
  5. Проплыть удобным для себя способом до 8 метров.

**Контрольные упражнения:**

I Группа упражнений на всплытие и лежание на воде.

1. **«Медуза»** Стоя возле бортика бассейна, руками держаться за поручень. Присесть, плечи погрузить в воду, выполнить вдох, лицо опустить в воду, принять горизонтальное положение.
2. **«Поплавок»** На глубокой части бассейна. Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, руками обхватить колени, нос спрятать в колени. Происходит всплытие, спина показывается на поверхности воды. Сосчитать до 5.
3. **«Звездочка»** Выполнить вдох, лечь на воду, Ноги в стороны, руки вперед и чуть в стороны.

II Группа упражнений на скольжение.

1. **«Стрелочка»** Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. **«Буксир»** Скольжение на груди, взявшись за шест двумя руками. Лицо опустить в воду.

III Группа упражнений на согласование работы ног и дыхания.

**«Торпеды»**

1. На груди с доской в руках.
2. На спине с доской, прижатой к груди.
3. На спине без поддерживающих средств, руки внизу.
4. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.

IV Группа упражнений на согласование работы рук ног и дыхания.

1. **«Мельница на спине»** Плыть на спине, работая руками и ногами. Не менее 8 метров.

**Таблица оценки уровня подготовки обучающихся в старшей группе**

Группа упражнений	I			II		III				IV
	1	2	3	1	2	1	2	3	4	1
Номер упражнения	1	2	3	1	2	1	2	3	4	1
Баллы за упражнение	2	3	3	4	3	3	4	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 17; Средний: не меньше 18; Высокий: не меньше 27.										

**Критерии диагностики:**

<p><u>Низкий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первую группу упражнений. Из второй группы упражнений – «буксир»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь лежать на воде.</li> <li>- Скользить, взявшись руками за спасательный шест.</li> </ul>	<p><u>Средний уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первую и вторую группу упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь лежать на воде.</li> <li>- Скользить не менее 4 метров, без вспомогательных средств.</li> <li>- Работать ногами как кролем на груди с плавательной доской.</li> </ul>	<p><u>Высокий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнять первую и вторую группу упражнений. Из третьей группы – три первых упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь лежать на воде.</li> <li>- Скользить не менее 4 метров, без вспомогательных средств.</li> <li>- Работать ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской.</li> <li>- Работать ногами кролем на груди или на спине без доски (не менее 8 метров)</li> </ul>
--	--	--

**Мониторинг уровня подготовки освоения основной образовательной программы для обучающихся подготовительной группы**

**Требования:**

1. Погружаться в воду с головой, открывать глаза.
2. Скользить на груди и на спине не менее 4 метров.
3. Плавать без поддерживающих средств, при помощи работы ног на груди и на спине.
4. Работать ногами как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.
5. Проплыть способом, приближенным по форме к спортивному, не менее 8 метров.

**Контрольные упражнения:**

I Группа упражнений на ориентирование под водой.

1. «Поиски клада» Собирать предметы, которые находятся на дне бассейна.
2. «Водолазы» Нырять в обруч, который находится в вертикальном положении на глубокой части бассейна.

II Группа упражнений на скольжение.

1. «Стрелочка на груди» Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. «Стрелочка на спине» Зацепиться стопами за поручень, лечь на воду в исходное положение – руки вверх. По команде согнуть ноги и оттолкнуться.

III Группа упражнений на передвижения в воде при помощи работы рук и ног в согласовании с дыханием.

**«Торпеды»**

1. На спине, с доской, прижатой к груди.
2. На спине без доски.
3. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.
4. На груди без доски (не менее 8 метров)
5. «Мельница на спине» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на спине.
6. «Мельница на груди» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на груди.

**Таблица оценки уровня подготовки обучающихся в подготовительной группе**

Группа упражнений	I		II		III					
Номер упражнения	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6
Баллы за упражнение	2	2	3	4	3	4	3	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 13; Средний 14 – 21; Высокий 26 - 36										

**Критерии диагностики:**

<p><u>Низкий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первые две группы упражнений. - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров.</p>	<p><u>Средний уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первые две группы упражнений. Из третьей группы, выполнить упражнения на передвижения при помощи работы ног с доской. - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров. - Проплывать с доской не менее 8 метров на груди и на спине.</p>	<p><u>Высокий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнять все предложенные упражнения. На конец учебного года проплыть любым способом не менее 8 метров. В сочетании с дыханием.</p>
---	---	---

**Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации**

№	Наименование упражнений	Ошибки при выполнении
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища. Высокое расположение головы. Толчок одной ногой от бортика.
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя. Голова сильно отклонена назад. Толчок одной ногой от бортика.
3	Движения руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой. Широкий гребок. Неполный, короткий гребок. Рука опускается в воду с локтя
4	Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок. Широкий гребок. Поворот туловища за рукой.
5	Движения руками при плавании брассом	Широкий гребок. Руки не до конца выходят вперед после гребка.
6	Движения руками при плавании дельфином	Короткий гребок. Руки опускается в воду с локтя. При выходе из воды руки касаются воды.
7	Движения ногами при плавании кролем на груди	Сильное сгибание в коленях. Глубокое положение ног. Широкое положение ног. Большая амплитуда движений.
8	Движения ногами при плавании кролем на спине	Ноги низко. Ноги высоко. Перекачивание с бока на бок.
9	Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения. Подтягивание коленей к груди. Недостаточное разведение стоп в стороны.
10	Движения ногами при плавании дельфином	Сгибание только в коленях.
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонения от средней линии. Неполный выдох, ранний вдох. Низкое или высокое положение головы.

		Голова для вдоха поднимается вверх, а не поворачивается в сторону.
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Остановка рук у бедра. Широкое вкладывание рук.
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног. Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином	Неправильная координация рук и ног. Заныривание после гребка. Не во время выполнен вдох.
15	Повороты при плавании кролем	«Подбирание» руки. Далекий, близкий подход к повороту. Плохая группировка во время поворота.
16	Повороты при плавании брассом, дельфином.	Касание стенки одной рукой. Слабый толчок ногами от стенки.
17	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.
18	Стартовый прыжок	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.