

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «09» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 9 «Теремок»
_____ Т.В. Абальмасова
Приказ №16-А от «07» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

Адресат программы:
дети дошкольного возраста 3 – 7 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Дюканова А.Ю.,
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория

г. Усть-Илимск

Содержание

Раздел	Наименование раздела	Страница
Раздел I	Целевой раздел	
1. 1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	3
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	4
Раздел II	Содержательный раздел	
2. 1.	Содержание программы	4
2.2	Этапы реализации программы	5
2.3	Первый год обучения. Перспективное планирование занятий по плаванию во второй младшей группе.	5
2.4	Второй год обучения. Перспективное планирование по занятиям плаванию в средней группе.	14
2.5	Третий год обучения. Перспективное планирование по занятиям плаванию в старшей группе.	21
2.6	Четвертый год обучения. Перспективное планирование занятий по плаванию в подготовительной к школе группе.	31
Раздел III.	Организационный раздел	
3.1.	Организационные педагогические условия	42
3.2.	Оценочные и методические материалы	43

РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует, как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться, и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Развитие у дошкольников интереса к синхронному плаванию как к способу здоровьесбережения, творческого самовыражения.

Задачи реализации программы:

1. Формировать плавательные умения у дошкольников.
2. Повышать интерес к различным способам плавания.
3. Развивать: гибкость, эстетичность и пластику при выполнении движений синхронного плавания; музыкально-ритмические способности; самостоятельную творческую активность при создании в синхронном плавании новых композиций.
4. Укреплять психоэмоциональное состояние детей.
5. Пробуждать положительные эмоции в отношениях между детьми во время синхронного плавания.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.
2. Развитие творческих способностей.
3. Формирование гибкости, пластичности художественно-эстетического вкуса.
4. Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
5. Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
6. Овладение детьми различными видами плавания, умение ориентироваться в пространстве.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа «Дельфиненок» разработана на основе программ Вороновой Е. К. «Программа обучения плаванию в детском саду» и Полуниной Н. С. «Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания»

Основным условием обучения элементам синхронного плавания в ДООУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

Обучение танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребёнка, даёт право поучаствовать в процессе создания танца.

Концепция представляемой программы содействует укреплению здоровья воспитанников и художественно – эстетического развития на основе реализации следующих принципов:

1. Принцип дифференцированности и индивидуализации
2. Принцип последовательности
3. Принцип научности и практической значимости
4. Принцип систематичного подхода
5. Предварительная подготовка на суше до занятий в воде;
6. Изучение простейших движений в воде - плавание на груди, спине, дельфином и брассом;

7. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые способствуют освоению равновесия воде (сохранению горизонтального положения тела;

8. Поэтапное освоение элементов синхронного плавания.

2.2 ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Работа по обучению детей элементам синхронного плавания включает в себя три этапа.

1 этап: знакомство с синхронным плаванием как видом спорта. На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; у них появляется желание совместно выполнять упражнения.

2 этап: придумывание композиций под музыку. На втором этапе дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивают композиции в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывают свои упражнения под музыку.

3 этап: отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. Дошкольники работают над пластикой и красотой движений. Придумают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Младшая группа 3 - 4 года	15 минут	4	36
Средняя группа 4 -5 лет	20 минут	4	36
Старшая группа 5 - 6 лет	25 минут	4	36
Подготовительная группа 6 - 7 лет	30минут	4	36

2.3 ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (3-4 ГОДА)

Перспективное планирование занятий с элементами синхронного плавания (первый год обучения)

Месяц	Неделя	Задачи
Октябрь	I	Знакомство детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне. Рассказать о значении синхронного плавания, влиянии его на здоровье.

	II	Познакомить с видом плавания - синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста. Приучать самостоятельно входить в воду, без помощи взрослого.
	III	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.
	IV	Учить строиться около бортика, ходить от бортика к бортику, брызгать ладонями по воде, ходить по бассейну, выполняя руками «моталочку».
Ноябрь	I	Учить ходить и бегать от бортика к бортику, погружаться в воду до пояса, выполнять кружение на месте вокруг себя «солнышко»
	II	Учить разгребать воду руками, выполнять выдох на предмет, выполнять упражнение «крокодильчики», «цапля», «солнышко» вокруг себя под музыку.
	III	Учить ползать по дну бассейна, выполнять упражнение «пламя» синхронно под музыку.
	IV	Закрепить навыки выполнения упражнений «крокодильчик», «солнышко». Играть в разные игры.
Декабрь	I	Учить прыгать в рассыпную, погружаться в воду по грудь, одновременно поднимать левую руку вверх, выполнять жест «класс», покачивая руками в стороны «качелька»
	II	Учить погружаться по подбородок, ползать по дну бассейна парами, закреплять упражнение «моталочка»
	III	Учить принимать горизонтальное положение тела, выполнять упражнение «мостик»
	IV	Закрепить навыки выполнения упражнений «моталочка», «мостик», «качелька»
Январь	I	Игры и развлечения на воде в каникулярное время
	II	Выполнять разные движения в воде: бегать, прыгать, ходить парами. Повторять упражнение «крокодильчики», «цапли».
	III	Изучить упражнение «каскад», выполнять упражнение «солнышко» под музыку.
Февраль	I	Учить выполнять упражнение «каскад» синхронно на счет.
	II	Учить опускать лицо в воду, развивать дыхание, координацию движений в воде
	III	Учить детей доставать игрушку со дна бассейна, ходить на носках и пятках в воде, продолжать развивать дыхание.
	IV	Учить ходить друг за другом в колонне, погружаться в воду с головой.
Март	I	Учить водить хоровод, опускать лицо в воду с открытыми глазами.
	II	Учить выполнять упражнение «карусель» на счет.
	III	Познакомить детей с упражнением «медуза», «поплавок»
	IV	Учить детей выполнять упражнение «водоросли». Играть в различные игры.
Апрель	I	Учить детей опускать в воду лицо с задержкой дыхания. Закреплять упражнение «водоросли» в парах.
	II	Закреплять выполнение вдоха и выдоха на предмет и в воду.
	III	Учить детей на счет выполнять упражнение «фонтан». Знакомство со схемами.
	IV	Выявить уровень освоения двигательными навыками.
Май	I	Закрепление пройденного материала. Индивидуальная работа.

	II	Закрепить навыки выполнения упражнений: «моталочка», «солнышко», «пламя», «качелька», «каскад», «фонтан», «водоросли», «звезда», «водолазы».
	III	Закрепление пройденного материала. Индивидуальная работа.
	IV	Игры на воде.

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1. Теоретическая значимость.	3							
Раздел 2. Свойства воды.		3	2	2	3	3	1	
Раздел 3. Техника спортивного плавания.			1	1				
Раздел 4. Элементы синхронного плавания.		1	1	1	1			
Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.							2	
Раздел 6. Игры и развлечения в воде.							1	2
Раздел 7. Диагностическое обследование	1							1
Всего	4	4	4	4	4	3	4	3

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Раздел 1. Теоретическая значимость.	3	
1.1	«Первое знакомство»	1	
1.2	«Вода и я»	1	
1.3	«Можно и нельзя»	1	
2.	Раздел 2. Свойства воды.	14	
2.1	«Ходим, бегаем сами»	2	
2.2	«Большие и маленькие ножки»	2	
2.3	«Мы ползать не боимся»	2	
2.4	«Волшебные пузырьки»	2	

2.5	«Смелые носики»	2	
2.6	«Брызги»	2	
2.7	«Окуналки»	1	
2.8	«Зеркальце»	1	
3.	Раздел 3. Техника спортивного плавания.	2	
3.1	«Быстрые ножки»	1	
3.2	«Шустрые ребята»	1	
4.	Раздел 4. Элементы синхронного плавания.	4	
4.1	«Солнышко»	1	
4.2	«Каруселька»	1	
4.3	«Дружные зайчики»	1	
4.4	«Веселые лучики»	1	
	Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.	2	
5.1	Веселые танцы «Лучики»	2	
6.	Раздел 6. Игры и развлечения в воде.	3	
6.1	«Дружные ребята»	2	
6.2	Развлечение «Веселые лягушата»	1	Развлечение «Веселые лягушата»
7.	Раздел 7. Диагностическое обследование.	2	
7.1	На начало учебного года	1	
7.2	На конец учебного года	1	
	Итого:	30	

Календарный учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела; тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Виды деятельности	Форма аттестации (контроля)
1.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Первое знакомство»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Самообслуживание. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Игра. «Знакомство». 2. Разминка «Радуга». 3. Игровые упражнения: «Дружная семейка», «Маленькие и большие ножки», «Хоровод». 4. Свободное плавание.	
2.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Вода и я»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Восприятие художественной литературы. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Беседа о воде. 2. Разминка «Малышок».	

					3. Игровые упражнения: «Мы разные», «Ветерок», «Карлики и великаны», «Крабы и раки», «Носик утонул», «Рыбки» резвятся». 4. Свободное плавание.	
3.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Можно и нельзя»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Игра - правило «Шесть нет». 2. Разминка «Радуга». 3. Игровые упражнения: «Что можно, а что нельзя?», «Носик утонул», «Веселая прогулка», «Буря», «Поймай воду». 4. Свободное плавание.	
4.		Раздел 2. Свойства воды. «Ходим, бегаем сами»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про уточку. 2.Разминка «Малышок». 3. Игровые упражнения: «Три веселых братца» «Утка и утята» «Личико в воде» Эстафета «Кто быстрее». 4. Свободное плавание. (игры с игрушками в воде)	
5.		Раздел 2. Свойства воды. «Большие и маленькие ножки»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про лягушку. 2. Разминка «Радуга». 3. Игровые упражнения: «Маленькие и большие ножки» «Волны на море» «Пять веселых лягушат», «Поймай лодку» (лягушку). 4. Свободное плавание. (игры с игрушками в воде)	
6.		Раздел 2. Свойства воды. «Мы ползать не боимся»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про спасателей на воде.	

					<p>2. Разминка - Акваэробика «Лягушата»</p> <p>3. Игровые упражнения: «Спасатели на воде», «Моем носики», «Дождик», «Моталочка», «Быстрый мячик».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
7.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Волшебные пузырьки»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про дельфина. 2. Разминка - Акваэробика «Лягушата» 3. Игровые упражнения: «Рыбаки», «Спрячемся под воду», «Смелые ребята», «Лодочка плывет», «Солнышко», «Пламя».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
8.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Смелые носики»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Беседа про дома. 2. Разминка - Акваэробика «Лягушата» 3. Игровые упражнения: «Найди свой домик», «Поймай воду», «Дождик», «Наша Таня», «Остуди», «Качелька».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
9.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Брызги»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Беседа о дружбе. 2. Разминка – «Радуга» 3. Игровые упражнения: «Пустой домик», «Цапли», «Пятнашки с мячом», «Пузырь».</p> <p>4. Свободные игры с игрушками.</p>	
10.		<p>Раздел 2. Свойства воды.</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура:</p>	

		«Окуналки»		альная	1. Загадка о чудесах. 2. Разминка – «Мальшок» 3. Игровые упражнения: «Резвый мяч», «Сердитая рыбка», «Водяной», «Два мороза» 4. Свободные игры с игрушками.	
11.		Раздел 2. Свойства воды. «Зеркальце»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка о звездах в небе и в воде. 2. Разминка – «Радуга», «Туннель» 3. Игровые упражнения: «Каскад», «Кто смелый?», «Водяные жуки», «Пузыри» (плавание на кругах) 4. Свободные игры с кругами и игрушками.	
12.	15.11	Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Быстрые ножки»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видеозаписи о плавании других ребят средней группы. 2.Разминка - Акваэробика «Лягушата» 3. Игровые упражнения: «Карусель», «Пузыри», «Сядь на дно», «Карлики и великаны», «Водолазы». 4. Свободное плавание.	
13.		Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Шустрые ребята»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Просмотр видео о видах плавания. 2.Разминка - Акваэробика «Лягушата». 3.Игровые упражнения: «Мой веселый звонкий мяч», «Водоросли», «Фонтан», «Белые медведи». 4. Свободное плавание.	

14.		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Солнышко»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про утку- нырок. 2.Разминка «Звезда». 3. Игровые упражнения: «Лягушата» «Фонтан», «Кто смелый?», «Звезда», «Пузыри», «Водолазы», «День и ночь». 4. Свободное плавание.	
15.		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Каруселька»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про утку- нырок. 2. Разминка «Звезда». 3.Игровые упражнения: «Ровным кругом», «Звезда», «Проскользни через обруч», «Водолазы». 4. Свободное плавание.	
16.		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Дружные зайчики»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про зайчиков. 2.Разминка – «Звезда» 3. Игровые упражнения: «На буксире», «Звезда», «Моторные лодки». 4. Свободное плавание.	Танцевально - ритмическая композиция «Черти»
17.		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Веселые лучики»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видео отдельных элементов танца на воде. 2. Разминка «Ласточка». 3.ОВД: Передвижение в воде под разный темп музыки. Упражнение: «Карусель», «Шахматы», «Бусины» под музыку и без. Упражнение «Русалки» - синхронно. Упражнение «Часики» - синхронно под музыку.	

					Упражнения: «Встречные стрелы», «Большая звезда», «Распустившийся цветок» под музыку и без. 4. Свободное плавание.	
18.		Раздел 5. Музыка в синхронном плавании. Веселые танцы «Лучики»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. 3. Музыкальная деятельность. Структура: 1. Рассказ про музыку в плавании. 2.Разминка - Акваэробика «Лягушата». 3.Выполнение произвольных плавательных движений под музыку. 4. Свободное плавание.	
19.		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. «Дружные ребята»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. 1. Рассказ о видах игр. 2.Разминка «Малышок». 3.Игры: «Нырни в обруч», «Смелые ребята», «Брод», «Караси и щука», «Спрячемся под воду». 4. Свободное плавание.	
20.		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. Развлечение «Веселые лягушата»	1	Фронтальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Развлечение на воде «Маленькие капитаны»	Развлечение на воде «Веселые лягушата»
21.		Раздел 7. Диагностическое обследование. На начало учебного года	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1 Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами. 2. Ходить парами не наталкиваясь друг на друга. 3. Выполнять элементарные упражнения в воде.	
22.		Раздел 7. Диагностическое обследование. На конец учебного года	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1 Умение ориентироваться в чаше бассейна. 2. Ходить парами не наталкиваясь друг на друга. 3. Выполнять элементарные упражнения в воде.	

2.4 ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (4-5 ЛЕТ)

Перспективное планирование занятий с элементами синхронного плавания (второй год обучения)

Месяц	Неделя	Задачи
Октябрь	I	Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, опускаться в воду до пояса. Повторять упражнения: «Моталочка», «Солнышко», «Пламя», «Качелька».
	II	Учить прыгать от бортика к бортику согласно мелодии, приседать опускаться в воду до пояса в парах.
	III	Учить работе ног вверх-вниз, сидя в воде в ритм музыке. Повторять погружение в воду до подбородка.
	IV	Упражнять в ходьбе и беге согласно музыкальному ритму. Знакомство и изучение схем.
Ноябрь	I	Упражнять в передвижении парами, держась за руки.
	II	Учить приседать в парах до подбородка, согласно ритму музыки.
	III	Учить одновременно погружаться в воду, стоя в круге.
	IV	Закрепить навыки погружения в воду, работе ног, ходьбе в парах под музыку.
Декабрь	I	Учить принимать горизонтальное положение в воде
	II	Учить выполнять упражнение «Стрела», «Торпеда»
	III	Учить выполнять упражнение «Стрела» синхронно по 3 человека
	IV	Учить ходьбе взявшись за руки по кругу, постепенно опускаясь до уровня шеи на счет 1-4 и поднимаясь на счет 5-8.
Январь	I	Учить выполнять упражнение «Шахматы».
	II	Закреплять упражнение «Стрела», «Торпеда», «Шахматы».
	III	Учить приседать, обхватив колени руками, погружаясь в воду.
Февраль	I	Учить поочередно приседать в парах.
	II	Учить прогибаться назад стоя в круге, держа друг друга за спину
	III	Учить выполнять упражнение «цветок»
	IV	Закрепление пройденного материала.
Март	I	Учить синхронно выполнять приседания в воду с обручами.
	II	Учить выполнять комбинацию: приседание с обручами, кружение вокруг себя, перестроение в круг, взявшись за обруч рядом стоящего ребенка.
	III	Учить выполнять композицию на суше и в воде под музыку.
	IV	Учить погружению в воду с обручем в руках.
Апрель	I	Учить выполнять упражнение «звезда» на суше
	II	Закреплять навыки погружения в воду под музыку, упражнение «звезда» в воде.
	III	Упражнять в беге под обручами.
	IV	Учить выполнять упражнение «неваляшка»

Май	I	Учить выполнять упражнение «медуза»
	II	Закрепление упражнения «неваляшка», «медуза» согласно музыке.
	III	Закрепление пройденного материала. Индивидуальная работа.
	IV	Игры на воде.

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1. Теоретическая значимость.	1	1	1					
Раздел 2. Свойства воды.		2	2	2	2	2		
Раздел 3. Техника спортивного плавания.				1	1	1	1	
Раздел 4. Элементы синхронного плавания.		1	1	1	1	1	1	
Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.	1			1				
Раздел 6. Игры и развлечения в воде.							1	2
Раздел 7. Диагностиче ское обследование	1							1
Всего	3	4	4	5	4	4	3	3

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Раздел 1. Теоретическая значимость.	3	
1.1	«Береги себя»	1	
1.2	«Польза воды»	1	
1.3	«Здоровьем запасись»	1	
2.	Раздел 2. Свойства воды.	10	

2.1	«Моторчики»	1	
2.2	«Быстрые ножки»	1	
2.3	«Крокодильчики плывут»	2	
2.4	«Стали мы взрослее»	2	
2.5	«Смело дышим вместе мы»	2	
2.6	«Погружалки»	2	
3.	Раздел 3. Техника спортивного плавания.	4	
3.1	«Руками быстро мы гребем»	2	
3.2	«Ногами работаем мы смело»	2	
4.	Раздел 4. Элементы синхронного плавания.	6	
4.1	«Летучие стрелы»	2	
4.2	«Водные фигуры»	2	
4.3	«Винты»	2	
	Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.	2	
5.1	«Веселые танцы»	2	
6.	Раздел 6. Игры и развлечения в воде.	3	
6.1	«Мы играем и не скучаем»	2	
6.2	Развлечение на воде «Озорные малыши»	1	Развлечение на воде «Озорные малыши»
7.	Раздел 7. Диагностическое обследование.	2	
7.1	На начало учебного года	1	
7.2	На конец учебного года	1	
	Итого:	30	

Календарный учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела; тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Виды деятельности	Форма аттестации (контроля)
1.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Береги себя»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Самообслуживание. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Игра. «Красный и зеленый». 2. Разминка «Веселая разминка». 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Цапля», «Воробушки», «Крокодилы». Упражнения на дыхание: «Пузыри», «Фонтаны» Игра: «Веселые брызги». 4. Свободное плавание.	

2.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Польза воды»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Восприятие художественной литературы. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Беседа о воде. 2. Разминка «Солнышко». 3. Игровые упражнения: «Моталочка», «Ветерок», «Карлики и великаны», «Крабы и раки», «Носик утонул», «Рыбки резвятся». 4. Свободное плавание.	
3.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Здоровьем запасись»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Игровая. 2. Двигательная. Структура: 1. Игра - правило «Шесть нет». 2. Разминка «Солнышко». 3. Игровые упражнения: «Что можно, а что нельзя?», «Носик утонул», «Веселая прогулка», «Буря», «Поймай воду». 4. Свободное плавание.	
4.		Раздел 2. Свойства воды. «Моторчики»	2	Фронтальная Индивидуальная	1. Игровая. 2. Двигательная. Структура: 1. Загадка про речных обитателей. 2. Разминка «Веселая разминка». 3. Игровые упражнения: «Три веселых братца» «Утка и утята» «Личико в воде» Эстафета «Кто быстрее». 4. Свободное плавание. (игры с игрушками в воде)	
5.		Раздел 2. Свойства воды. «Быстрые ножки»	2	Фронтальная Индивидуальная	1. Игровая. 2. Двигательная. Структура: 1. Загадка про лягушку. 2. Разминка «Веселая разминка». 3. Игровые упражнения: «Пламя» «Волны на море» «Пять веселых лягушат»	

					«Поймай лодку (лягушку)». 4. Свободное плавание. (игры с игрушками в воде)	
6.		Раздел 2. Свойства воды. «Крокодилы и плывут»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про спасателей на воде. 2. Разминка - Акваэробика «Крокодилы» 3. Игровые упражнения: «Спасатели на воде» «Моем носики» «Дождик» «Крокодилы» «Быстрый мячик» 4. Свободное плавание.	
7.		Раздел 2. Свойства воды. «Стали мы взрослее»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про дельфина. 2. Разминка - Акваэробика «Крокодилы» 3. Игровые упражнения: «Рыбаки» «Спрячемся под воду» «Смелые ребята» «Лодочка плывет» «Фонтан» «Волны на море» 4. Свободное плавание.	
8.		Раздел 2. Свойства воды. «Смело дышим вместе мы»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Беседа про дома. 2. Разминка - Акваэробика «Лягушата» 3. Игровые упражнения: «Найди свой домик» «Поймай воду» «Дождик» «Наша Таня» «Остуди» «Смелые ребята» 4. Свободное плавание.	
9.		Раздел 2. Свойства воды. «Погружалки»	2	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Беседа о дружбе. 2. Разминка - «Селицветики» 3. Игровые упражнения:	

					<p>«Пустой домик» «Лягушата» «Пятнашки с мячом» «Пузырь» 4. Свободные игры с игрушками.</p>	
10.		<p>Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Руками быстро мы гребем»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видеозаписи о плавании других ребят старшей группы. 2.Разминка - Акваэробика «Крокодильчики» 3. Игровые упражнения: «Мы веселые ребята» «Пузыри» «Сядь на дно» «Карлики и великаны» «Водолазы» «Льдина» 4. Свободное плавание.</p>	
11.		<p>Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Ногами работаем мы смело»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Просмотр видео о видах плавания. 2.Разминка - Акваэробика «Крокодильчики». 3.Игровые упражнения: «Мой веселый звонкий мяч» «Стрела» «Фонтан» «Белые медведи» 4. Свободное плавание.</p>	
12.		<p>Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Летучие стрелы»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про утку- нырок. 2.Разминка «Звезда». 3. Игровые упражнения: «Лягушата» «Фонтан» «Кто смелый?» «Медуза» «Торпеда» «Водолазы» «День и ночь» 4. Свободное плавание.</p>	
13.		<p>Раздел 4. Элементы синхронного</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура:</p>	

		плавания. «Водные фигуры»		льная	1. Загадка про утку- нырок. 2.Разминка «Звезда». 3. Игровые упражнения: 3.Игровые упражнения: «Шахматы» «Неваляшка» «Звезда» «Проскользни через обруч» «Водолазы» 4. Свободное плавание.	
14.		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Винты»	2	Фронтальн ая Индивиду альная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про зайчиков. 2.Разминка - «Звезда» 3. Игровые упражнения: «На буксире» «Звезда» «Моторные лодки» 4. Свободное плавание.	
15.		Раздел 5. Музыка в синхронном плавании. «Веселые танцы»	2	Фронтальн ая Индивиду альная	1.Игровая. 2.Двигательная. 3. Музыкальная деятельность. Структура: 1. Рассказ про музыку в плавании. 2.Разминка - Акваэробика «Лягушата». 3.Выполнение произвольных плавательных движений под музыку «Цветок» 4. Свободное плавание.	
16.		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. «Мы играем и не скучаем»	2	Фронтальн ая Индивиду альная	1.Игровая. 2.Двигательная. 1. Рассказ о видах игр. 2.Разминка «Малышок». 3.Игры: «Нырни в обруч»,» Смелые ребята», «Брод»,» Караси и щука», «Спрячемся под воду». 4. Свободное плавание.	
17.		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. Развлечение на воде «Озорные мальши»	1	Фронтальн ая	1.Игровая. 2.Двигательная. Развлечение на воде «Озорные мальши»	Развлечение на воде «Озорные мальши»
18.		Раздел 7. Диагностичес	1	Подгруппо вая	Тестовые задания: 1 Умение ориентироваться в	

		кое обследование. На начало учебного года		Индивидуальная	чаше бассейна с открытыми глазами. 2. Ходить парами не наталкиваясь друг на друга. 3. Выполнять элементарные упражнения в воде.	
19.		Раздел 7. Диагностическое обследование. На конец учебного года	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1 Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами. 2 Плавное перестроение из одного положения в другое. 3 Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение. 4 Выполнение фигурного плавания с различными предметами.	

2.5 ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (5-6 ЛЕТ)

Перспективное план занятий с элементами синхронного плавания (третий год обучения)

Месяц	Неделя	Задачи
Октябрь	I	Правила поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья. Повторение схем.
	II	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
	III, IV	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «моталочки».
Ноябрь	I	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке танцевально - ритмическая композиция «Черти»
	II	Закрепление упражнений и движений под музыку.
	III, IV	Разучивание новых движений танца на суше, повторение упражнений: «солнышко», «пламя», «качелька»
Декабрь	I	Закрепление упражнений и движений под музыку.
	II	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.
	III	Разучивание новых движений танца на суше. Повторение упражнений «каскад», «поплавок», «торпеда», «медуза», «каскад».
	IV	Закрепление упражнений и движений под музыку в воде.
Январь	I	Игры и развлечения.
	II	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.

	III	Синхронное выполнение танцевально – ритмической композиции
Февраль	I	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке танцевальная композиция «Солнечный цветок»
	II	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Разучивание движений танца.
	III	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.
	IV	Разучивание новых движений танца, повторение упражнений: «карусель», «шахматы», «водоросли».
Март	I	Закрепление навыков синхронного выполнения элементов танца.
	II	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием схем. Закрепление движений танца.
	III	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным
	IV	Закрепление движений танца.
Апрель	I	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу.
	II	Совершенствование длительной задержки дыхания.
	III	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой.
	IV	Повторение упражнений: «цветок», «торпеда»
Май	I	Закрепление движений танца.
	II	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.
	III	Синхронное выполнение танцевальная композиция «Солнечный цветок»
	IV	Игры и развлечения на воде.

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1. Теоретическая значимость.	3							
Раздел 2. Свойства воды.		3						
Раздел 3. Техника спортивного плавания.			3	1				
Раздел 4. Элементы синхронного плавания.			1	3	4	4	1	
Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.							2	
Раздел 6.							1	2

Игры и развлечения в воде.								
Раздел 7. Диагностическое обследование.							1	1
Всего	3	3	4	4	4	4	5	3

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Раздел 1. Теоретическая значимость.	3	
1.1	«Безопасность на воде»	1	
1.2	«ЗОЖ»	1	
1.3	«Закаливание»	1	
2.	Раздел 2. Свойства воды.	3	
2.1	«Плавать - это здорово!»	1	
2.2	«Пузыри»	1	
2.3	«Нырочки»	1	
3.	Раздел 3. Техника спортивного плавания.	4	
3.1	«Вот так наши ручки»	2	
3.2	«Вот так наши ножки»	2	
4.	Раздел 4. Элементы синхронного плавания.	13	
4.1	«Маленькие стрелочки»	1	
4.2	«Водная гладь»	1	
4.3	«Выкрутасы»	2	
4.4	Танцевально - ритмическая композиция «Пламя»	3	Танцевально - ритмическая композиция «Пламя»
4.5	«Рисунки на воде»	3	
4.6	Танцевальная композиция «Сказочный цветок»	3	Танцевальная композиция «Сказочный цветок»
	Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.	2	
5.1	«Лепестки цветка»	1	
5.2	«Волшебство в воде»	1	
6.	Раздел 6. Игры и развлечения в воде.	3	
6.1	«Озорники»	1	
6.2	Развлечение на воде «День Здоровья на воде»	1	Развлечение на воде «День Здоровья на воде»
6.3	Праздник на воде «Нептун в гостях у дошколят»	1	Праздник на воде «Нептун в гостях у дошколят»
7.	Раздел 7. Диагностическое обследование.	2	
7.1	На начало учебного года	1	
7.2	На конец учебного года	1	
	Итого:	30	

Календарный учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела; тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Виды деятельности	Форма аттестации (контроля)
1.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Безопасность на воде»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Самообслуживание. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Игра. «Можно и нельзя». 2. Разминка «Доброе утро». 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Цапля», «Воробушки», «Крокодилы». Упражнения на дыхание: «Пузыри», «Фонтаны» Игра: «Веселые брызги». 4. Свободное плавание.	
2.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «ЗОЖ»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Восприятие художественной литературы. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Беседа о здоровом образе жизни. 2. Разминка «Ладушки». 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Цапля», «Рак». Упражнения на дыхание: «Пузыри», «Кто больше выпустит пузырей?», «Учимся лежать» «Кто дольше пробудет под водой?» Упражнения на скольжения: «Скольжение на груди с мелкого места» «Скольжение в обруч» Игра: «Охотники и утки» 4. Свободное плавание.	
3.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Закаливание»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Восприятие художественной литературы. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Беседа: «Что сохраняет здоровье» 2. Разминка «Веселые утята». 3. ОВД:	

					<p>Упражнения на передвижения в бассейне: «Цапля», «Разведчики»</p> <p>Упражнения на погружение: «Кто дольше пролежит под водой?»</p> <p>Упражнение на работу ног: держась руками за поручень, попеременное движение ногами.</p> <p>Упражнения на скольжения на груди «Буксир»</p> <p>Игра: Башня.</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
4.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Плавать - это здорово»</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая.</p> <p>2.Двигательная.</p> <p>Структура:</p> <p>1. Загадки про: цаплю, пингвина и др.</p> <p>2.Разминка» Здоровячек».</p> <p>3. ОВД:</p> <p>Упражнения на передвижения в бассейне: «Змейка», «Лодочки с веслами», «Лягушки».</p> <p>Упражнения на погружение под воду: «Пузыри», «Насос».</p> <p>Скольжение: с опорой, держась за руки инструктора.</p> <p>Эстафета «Кто быстрее».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
5.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Пузыри»</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая.</p> <p>2.Двигательная.</p> <p>Структура:</p> <p>1. Загадка про дельфина.</p> <p>2. Разминка «Доброе утро».</p> <p>3.ОВД:</p> <p>Упражнения на передвижения в бассейне: «Крокодилы на прогулке», лежание на груди.</p> <p>Упражнения с выдохами в воду: «Пузыри», «Фонтаны»</p> <p>«Пусти пузыри»</p> <p>Упражнение на скольжение: Скольжение на груди с последующим лежанием.</p> <p>«Стрела» в парах «Кто дальше проскользит?»</p> <p>Игра: «Рыбка в сетке»</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
6.		Раздел 2.	1	Фронтальная	1.Игровая.	

		Свойства воды. «Нырочки»		Индивидуальная	2. Двигательная. Структура: 1. Загадка про уточку. 2. Разминка - Акваэробика «Русалки» 3. ОВД: 1. Упражнения на передвижения в бассейне в парах: «Паровозик», «Лодочки с веслами». Упражнения на скольжение: Скольжение на груди – 4 раза. Скольжение в обруч Упражнение на дыхание в воде: «Мотор», «Качели». Игра: «Усатый сом» 4. Свободное плавание.	
7.	15.11	Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Вот так наши ручки»	2	Фронтальная Индивидуальная	1. Игровая. 2. Двигательная. 3. Восприятие художественной литературы. Структура: 1. Просмотр схем упражнений о работе рук в плавания спортивным способом. 2. Разминка - Акваэробика «Русалки» 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: Ходьба в различных положениях Упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», выдох порциями. Упражнение «Фонтан» Упражнение на лежание на поверхности воды: «Звезда». Скольжение на груди, скольжение в обруч. Игра: Усатый сом. 4. Свободное плавание.	
		Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Вот так наши ножки»	2	Фронтальная Индивидуальная	1. Игровая. 2. Двигательная. Структура: 1. Просмотр видео о работе ног в плавании спортивным способом. 2. Разминка - Акваэробика «Русалки». 3. ОВД: Упражнения на передвижения в	

					<p>разных направлениях, в разном темпе под бубен.</p> <p>Упражнения на дыхание и работой ног: «Крокодилы на охоте».</p> <p>Упражнения на скольжения на груди с последующим лежанием, скольжение на груди переход в «Звезду», скольжение на груди с работой ног.</p> <p>Игра: «Спрячемся в воду».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
		<p>Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Маленькие стрелочки»</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про крокодила. 2. Разминка «Ладушки». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: перестроение в круг, «Карусель», «Бусины». Упражнения лежание в воде: «Звезда», «Поплавок». Упражнения на скольжения: «Стрелы». Игра: «Мышеловка». 4. Свободное плавание.</p>	
		<p>Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Водная гладь»</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про мяч. 2.Разминка «Здоровячек». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне с мячами в разных направлениях. Упражнения на дыхание в воде: «Водолазы», «Насос» и др. Упражнение на лежание на поверхности воды: «Медуза», «Поплавок», «Звезда с мячом.» Игра «Медуза» 4. Свободное плавание.</p>	
		<p>Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Выкрутасы»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Показ видео пловцов, выполняющих скольжение и винты. 2.Разминка «Веселые утята». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в</p>	

					бассейне: ходьба, бег, прыжки «Взрыв», «Часики» Упражнение со скольжением и работой рук: «Я плыву», «Стрела». Упражнения на перевороты в воде: переворот на 180 градусов. Игра: «Нырок в обруч с разворотом». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. Танцевально - ритмическая композиция «Пламя»	3	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Показ видео танцевально - ритмической композиции «Пламя» выполняемой сверстниками. 2.Разминка - Акваэробика «Русалки» 3.ОВД: Упражнения: «Карусель», «Фонтан», «Звезда», «Взрыв», «Брызги», «Волна». Те же упражнения (под музыку). Игры: «Охотники и утки». 4. Свободное плавание.	Танцевально - ритмическая композиция «Черти»
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Рисунки на воде»	3	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видео отдельных элементов танца на воде. 2. Разминка «Ладушки». 3.ОВД: Передвижение в воде под разный темп музыки. Упражнение: «Часики с мячом» под музыку и без. Упражнение «Вертушка» - синхронно. Упражнение «Стрелочка» с мячом - синхронно под музыку. Упражнения: «Карусели», ««Цветок» под музыку и без. 4. Свободное плавание.	
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. Танцевальная композиция	3	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видео танцевальной композиции «Сказочный цветок»	Танцевальная композиция «Волшебное мгновение»

		«Сказочный цветок»			<p>выполняемой сверстниками.</p> <p>2. Разминка с мячами «Солнышко».</p> <p>3. ОВД: Упражнения на передвижение и перестроение: «Вертушка», «Бусины», «Часики», «Распустившийся цветок».</p> <p>Упражнения на скольжение: «Стрелы с мячом».</p> <p>Упражнение на лежание на воде: «Звезда с мячом».</p> <p>Игры: «Самбреро».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
		Раздел 5. Музыка в синхронном плавании. «Лепестки цветка»	1	Фронтальная Индивидуальная	<p>1. Игровая.</p> <p>2. Двигательная.</p> <p>3. Музыкальная деятельность.</p> <p>Структура:</p> <p>1. Рассказ о музыке в синхронном плавании.</p> <p>2. Разминка - «Веселые утята».</p> <p>3. ОВД: Упражнения на передвижения в парах с мячами синхронно.</p> <p>Упражнения на дыхания в парах: «Насос», «Носик утонул».</p> <p>Упражнения на скольжение в парах: «Воротики», Стрелы в обруч».</p> <p>Игры: «Найди пару».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
		Раздел 5. Музыка в синхронном плавании «Волшебство в воде»	1	Фронтальная Индивидуальная	<p>1. Игровая.</p> <p>2. Двигательная.</p> <p>3. Музыкальная деятельность.</p> <p>Структура:</p> <p>1. Прослушивание музыкальных композиций, разбор их по темпу.</p> <p>2. Разминка - «Веселые утята»</p> <p>3. ОВД: Упражнения на передвижения в разных направлениях, в разном темпе под музыку.</p> <p>Упражнения на перестроение под музыку: «Часики», «Вертушка», «Бусины».</p> <p>Упражнения на скольжение под музыку: «Стрелы», «Русалки».</p> <p>Игры: «Водолазы», «Буксир».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
		Раздел 6.	1	Фронтальная	1. Игровая.	

		Игры и развлечения в воде. «Озорники»		Индивидуальная	2. Двигательная. 1. Рассказ о водном поло. 2. Разминка «Доброе утро». 3. Игры: На преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Море волнуется». На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под воду», «Покажи пятки». На скольжение: Скольжение на груди с работой ног с пенопластом в руках, лицо над водой, скольжение на груди с работой ног, руки вдоль туловища. Игры с мячом: «Водное поло». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. Развлечение на воде «День Здоровья на воде»	1	Фронтальная	1. Игровая. 2. Двигательная. Развлечение на воде «День Здоровья на воде»	Развлечение на воде «День Здоровья на воде»
		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. Праздник на воде «Нептун в гостях у дошколят»	1	Фронтальная	1. Игровая. 2. Двигательная. Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»	Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»
		Раздел 7. Диагностическое обследование. На начало учебного года	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1 Погружение в воду с задержкой дыхания. 2 Упражнение «Винт». 3 Скольжение на груди и на спине. 4 Упражнение в парах. 5 Упражнение под музыкальное сопровождение. 6 Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».	
		Раздел 7. Диагностическое	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1 Погружение в воду с задержкой дыхания.	

		обследование. На конец учебного года			2 Упражнение «Винт». 3 Скольжение на груди и на спине. 4 Упражнение в парах. 5 Упражнение под музыкальное сопровождение. 6 Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».	
--	--	--	--	--	--	--

2.6 ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (6-7 ЛЕТ)

Перспективное планирование занятий с элементами синхронного плавания (четвертый год обучения)

Месяц	Неделя	Задачи
Октябрь	I	Правила поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья.
	II	Проверка навыков детей. Задержка дыхания, работа ног вверх-вниз с плавательной доской.
	III, IV	Разучивание движений танца, использование при этом элементы «волна», «водоросли».
Ноябрь	I	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке танца «Цветочная фантазия» под музыку Джо Дассена «Et Si N' existais Pas»
	II	Закрепление упражнений и движений под музыку.
	III, IV	Разучивание новых движений танца и упражнений («волна», «пианино», «фейерверк», «большая звезда») на суше
Декабрь	I	Закрепление упражнений и движений под музыку.
	II	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.
	III	Разучивание новых движений танца на суше. Повторение упражнений: «волна», «поплавок», «звезда», «водоросли», «пианино», «фейерверк».
	IV	Закрепление упражнений и движений под музыку в воде.
Январь	I	Игры и развлечения.
	II	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
	III	Синхронное выполнение танца «Цветочная фантазия».
Февраль	I	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке танца «Волшебное мгновение» на музыку песни И. Николаева «Маленькая страна» исп. Н. Королева.
	II	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Разучивание движений танца.
	III	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.

	IV	Разучивание новых движений танца, упражнений: «Чаша», «Лучики», «Часики», «Неваляшка»
Март	I	Закрепление навыков синхронного выполнения элементов танца с обручами.
	II	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием схем. Закрепление движений танца.
	III	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.
	IV	Закрепление ранее изученных элементов танца, разучивание упражнений: «Карусель», «Журавушка», «Пружинка», «Крабик в обруче».
Апрель	I	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу.
	II	Совершенствование длительной задержки дыхания.
	III	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой и в чаше бассейна.
	IV	Повторение упражнений: «Чаша», «Лучики», «Часики», «Неваляшка»,: «Карусель», «Журавушка», «Пружинка», «Крабик в обруче».
Май	I	Закрепление движений танца.
	II	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.
	III	Синхронное выполнение танца «Волшебное мгновение».
	IV	Игры и развлечения на воде.

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1. Теоретическая значимость.	3							
Раздел 2. Свойства воды.		3						
Раздел 3. Техника спортивного плавания.		1	3					
Раздел 4. Элементы синхронного плавания.			1	3	4	4	1	
Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.							2	
Раздел 6. Игры и развлечения в воде.							1	2
Раздел 7.	1							1

Диагностическое обследование.								
Всего	4	4	4	3	4	4	4	3

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Раздел 1. Теоретическая значимость.	3	
1.1	«Моя безопасность»	1	
1.2	«Плавать - это здорово»	1	
1.3	«Виды плавания»	1	
2.	Раздел 2. Свойства воды.	3	
2.1	«Вода - мой лучший друг»	1	
2.2	«Волшебные пузыри»	1	
2.3	«Водолазы»	1	
3.	Раздел 3. Техника спортивного плавания.	4	
3.1	«Лодочки плывут»	2	
3.2	«Быстрые стрелы»	2	
4.	Раздел 4. Элементы синхронного плавания.	13	
4.1	«Мы любим плавать»	1	
4.2	«Морские котики»	1	
4.3	«Веселые ребята»	2	
4.4	Танцевально - ритмическая композиция «Цветочная фантазия»	3	Танцевально - ритмическая композиция «Цветочная фантазия»
4.5	«Рисунки на воде»	3	
4.6	Танцевальная композиция «Волшебное мгновение»	3	Танцевальная композиция «Волшебное мгновение»
	Раздел 5. Музыка в синхронном плавании.	2	
5.1	«Музыкальный калейдоскоп»	1	
5.2	«Частички одного целого»	1	
6.	Раздел 6. Игры и развлечения в воде.	3	
6.1	«Веселые ребята»	1	
6.2	Развлечение на воде «Маленькие капитаны»	1	Развлечение на воде «Маленькие капитаны»
6.3	Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»	1	Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»
7.	Раздел 7. Диагностическое обследование.	2	
7.1	На начало учебного года	1	
7.2	На конец учебного года	1	
	Итого:	30	

Календарный учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела; тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Виды деятельности	Форма аттестации (контроля)
1.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Моя безопасность»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Самообслуживание. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Игра. «Шесть нет в бассейне». 2. Разминка «Здоровячек». 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Цапля», «Пингвин», «Лягушка», «Дельфин». Упражнения на дыхание: «Пузыри», «Насос». Игра: «Море волнуется». 4. Свободное плавание.	
2.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Плавать - это здорово»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Восприятие художественной литературы. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Беседа о здоровом образе жизни. 2. Разминка «Акробаты». 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Змейка», «Паровозик». Упражнения на погружение под воду: «Пружинки», «Мячик». Упражнения на скольжения у опоры и без: «Стрела», «Лодочки плывут». Игра: «Караси и карпы». 4. Свободное плавание.	
3.		Раздел 1. Теоретическая значимость. «Виды плавания»	1	Фронтальная Индивидуальная	1. Восприятие художественной литературы. 2. Игровая. 3. Двигательная. Структура: 1. Просмотр записи по видам плавания.	

					<p>2. Разминка «Бригитта».</p> <p>3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне с мячами. Упражнения с выдохами в воду: «Горячий чай», «Водолазы».</p> <p>Упражнение на работу ног: «Фонтан».</p> <p>Упражнения на скольжения на груди «Стрела».</p> <p>Игра: «Я плыву».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
4.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Вода - мой лучший друг»</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадки про морских обитателей. 2. Разминка «Здоровячек».</p> <p>3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Змейка», «Лодочки с веслами», «Лягушки».</p> <p>Упражнения на погружение под воду: «Пузыри», «Насос».</p> <p>Скольжение: с опорой, держась за руки инструктора. Эстафета «Кто быстрее».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
5.		<p>Раздел 2. Свойства воды. «Волшебные пузыри»</p>	1	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про дельфина. 2. Разминка «Бригитта».</p> <p>3.ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: вдоль границ, по кругу, вращательную.</p> <p>Упражнения с выдохами в воду: «Пузыри», сериями по 5 - 10 раз.</p> <p>Упражнение на лежание на поверхности воды: «Морская звезда», «Поплавок».</p>	

					Игра: «Поднырни под мяч». 4. Свободное плавание.	
6.		Раздел 2. Свойства воды. «Водолазы»	1	Фронтальная Индивидуаль ная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про водолаза. 2. Разминка - Акваэробика «Пираты» 3. ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне в парах: «Лошадки», «Паровозик», «Лодочки с веслами». Упражнения на скольжение: «Буксир», «Торпеда». Упражнение на дыхание в воде: «Мотор», «Качели». Игра: «Покажи пятки», «Собери камушки со дна». 4. Свободное плавание.	
7.	15.11	Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Лодочки плывут»	2	Фронтальная Индивидуаль ная	1.Игровая. 2.Двигательная. 3. Восприятие художественной литературы. Структура: 1. Просмотр схем упражнений о правильных движениях плавания спортивным способом. 2.Разминка - Акваэробика «Пираты» 3.ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Цапля», «Пингвин», «Лягушка», «Дельфин». Упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», выдох порциями. Упражнения на согласование дыхания и работу ног: Стрелочка с ногами. Упражнение на лежание на поверхности воды: «Медуза», «Звезда», «Поплавок». Игры со скольжением: «Гонки катеров», «Караси и	

					карпы». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 3. Техника спортивного плавания. «Быстрые стрелы»	2	Фронтальная Индивидуаль ная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1.Просмотр видео о плавании спортивным способом. 2.Разминка - Акваэробика «Моряки». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в разных направлениях, в разном темпе под бубен. Упражнения на дыхание с опорой: «Качели». Упражнения на скольжения на спине с движущейся опорой и без: «Я плыву», «Поезд в туннель» Игра: «Зеркальце». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Мы любим плавать»	1	Фронтальная Индивидуаль ная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про кита. 2. Разминка с элементами синхронного плавания «Пловцы». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: «Карусель», «Шахматы», «Бусины». Упражнения лежание в воде: «Звезда», «Большая звезда». Упражнения на скольжения: «Встречные стрелы». Игра: «Поезд в туннель», «Дельфины». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Морские котики»	1	Фронтальная Индивидуаль ная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Загадка про морскую звезду. 2.Разминка «Акробаты». 3.ОВД: Упражнения на	

					<p>передвижения в бассейне: «Цапля», «Лягушка», «Дельфины», «Бусины», «Шахматы».</p> <p>Упражнения на погружение под воду: «Фонтан», «Насос», «Хоровод».</p> <p>Упражнение на лежание на поверхности воды: «Звезда», «Медуза», «Поплавок», «Большая звезда».</p> <p>Игра «Сомbrero»</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
		<p>Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Веселые ребята»</p>	2	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Показ видео пловцов, выполняющих скольжение и винты. 2.Разминка «Бригитта». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в бассейне: ходьба, бег, прыжки «Взрыв», «Волна». Упражнение со скольжением и работой рук: «Я плыву», «Стрела». Упражнения на перевороты в воде: переворот на 180 градусов, «Винт». Игра: «Воротники с переворотом».</p> <p>4. Свободное плавание.</p>	
		<p>Раздел 4. Элементы синхронного плавания. Танцевально - ритмическая композиция «Цветочная фантазия»</p>	3	<p>Фронтальная Индивидуальная</p>	<p>1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Показ видео танцевально - ритмической композиции «Черти» выполняемой сверстниками. 2.Разминка - Акваэробика «Пираты» 3.ОВД: Упражнения: ««Взрыв», «Гребок», «Маятник», «Волна», «Брызги», «Качелька», «Круговая моталочка» (без музыки). Те же упражнения (под музыку).</p>	<p>Танцевально - ритмическая композиция «Цветочная фантазия»</p>

					Игры: «Охотники и утки», «Рыба и сеть». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. «Рисунки на воде»	3	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видео отдельных элементов танца на воде. 2. Разминка «Ласточка». 3.ОВД: Передвижение в воде под разный темп музыки. Упражнение: «Карусель», «Шахматы», «Бусины» под музыку и без. Упражнение «Русалки» - синхронно. Упражнение «Часики» - синхронно под музыку. Упражнения: «Встречные стрелы», «Большая звезда», «Распустившийся цветок» под музыку и без. 4. Свободное плавание.	
		Раздел 4. Элементы синхронного плавания. Танцевальная композиция «Волшебное мгновение»	3	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Структура: 1. Просмотр видео танцевальной композиции «Волшебное мгновение» выполняемой сверстниками. 2. Разминка с обручами «Зеркальце». 3.ОВД: Упражнения на передвижение и перестроение: «Карусель», «Шахматы», «Бусины», «Часики», «Распустившийся цветок». Упражнения на скольжение: «Встречные стрелы», «Русалки». Упражнение на лежание на воде: «Звезда», «Большая звезда». Упражнения на погружение под воду: «Водолазы», погружение на время. Игры: «Пронырни в обруч»,	Танцевальная композиция «Волшебное мгновение»

					«Прыжок дельфина». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 5. Музыка в синхронном плавании. «Музыкальный калейдоскоп»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. 3. Музыкальная деятельность. Структура: 1. Рассказ о необходимости музыкального сопровождения в синхронном плавании. 2.Разминка - Акваэробика «Моряки». 3.ОВД: Упражнения на передвижения в парах: с обручами, с мячами синхронно. Упражнения на дыхания в парах: «Насос», «Носик утонул». Упражнения на скольжение в парах: «Воротики», Стрелы в обруч. Игры: «У кого меньше мячей». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 5. Музыка в синхронном плавании «Частички одного целого»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. 3. Музыкальная деятельность. Структура: 1. Прослушивание музыкальных композиций, разбор их по темпу. 2.Разминка - Акваэробика «Пираты» 3.ОВД: Упражнения на передвижения в разных направлениях, в разном темпе под музыку. Упражнения на перестроение под музыку: «Карусель», «Шахматы», «Бусины». Упражнения на скольжение под музыку: «Звезда», Большая звезда», «Стрелы», «Русалки». Игры: «Мы веселые ребята», «Море волнуется».	

					4. Свободное плавание.	
		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. «Веселые ребята»	1	Фронтальная Индивидуальная	1.Игровая. 2.Двигательная. 1. Рассказ о видах игр. 2.Разминка «Бригитта». 3.Игры: На преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Море волнуется». На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под воду», «Покажи пятки». На скольжение: «Фонтан». Игры с мячом: «Салки с мячом». 4. Свободное плавание.	
		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. Развлечение на воде «Маленькие капитаны»	1	Фронтальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Развлечение на воде «Маленькие капитаны»	Развлечение на воде «Маленькие капитаны»
		Раздел 6. Игры и развлечения в воде. Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»	1	Фронтальная	1.Игровая. 2.Двигательная. Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»	Праздник на воде «Нептун в гостях у детворы»
		Раздел 7. Диагностическое обследование. На начало учебного года	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания. 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Упражнения в парах синхронно. 4. Упражнения с предметами синхронно. 5. Упражнения под музыкальное сопровождение. 6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде.»	
		Раздел 7. Диагностическое обследование. На конец	1	Подгрупповая Индивидуальная	Тестовые задания: 1. Погружение в воду с задержкой дыхания. 2. Скольжение на груди и на спине.	

		учебного года			3. Упражнения в парах синхронно. 4. Упражнения с предметами синхронно. 5. Упражнения под музыкальное сопровождение. 6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде.»	
--	--	---------------	--	--	---	--

РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия

Реализацию программы обеспечивает Дюканова Александра Юрьевна, инструктор по физической культуре, первой квалификационной категории, имеет высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура» (квалификация педагог по физической культуре, ГОУ ВПО «Иркутский государственный педагогический университет», 2009г.)

Материально-технические условия

Для организации плавания детей в бассейне созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 15.05.2013г.).

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна – длина – 10 м, ширина – 3 м, глубина: мелкое место 50 см, глубокое место 70 см.

Паспорт бассейна

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (12),
- круги надувные (4),
- нарукавники (5 пар),

- надувные жилеты (3),
- надувные мячи большие и маленькие (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (4),
- камушки (по 20 - 30),
- канат из цветных пробок длинный (1),
- обручи (3),
- гимнастические палки (5),
- гантели (12),
- коррекционная дорожка (2),
- гимнастические скамейки (2),
- карточки и схемы выполнения упражнений (30),
- игры на развитие дыхания.

Учебно-методическая литература

1. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. -80 с.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию – Москва, 1983. - 70 с.
4. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. -80 с.
7. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991. -159 с.
8. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

3.2 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг

Для педагогического мониторинга использовался диагностический инструментарий Т. А. Протченко, Ю. А. Семеновой «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Е. К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Л. Ф. Ефремова «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Методика педагогической диагностики:

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде тестовых заданий.

Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются по трёхбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл – низкий уровень

Описание методик педагогической диагностики

I год обучения (дети 3 – 4 лет – вторая младшая группа)

Тестовые задания:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна.
2. Ходить парами не наталкиваясь друг на друга.
3. Выполнять элементарные упражнения в воде.

Методика проведения диагностики:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна.

Ходить, бегать, выполнять упражнение, не держась за поручень и не хвататься за других детей.

Оценка:

3 балла – ходит, бегаёт, прыгает без посторонней помощи;

2 балла – ходит без помощи поручня, бегаёт при падении теряет, пугается;

1 балл – держится за поручень, опирается на других детей.

2. Ходить парами не наталкиваясь друг на друга.

По сигналу инструктора, дети ходят парами, взявшись за руки по кругу.

Оценка:

3 балла – ходят, не сталкиваясь с другими детьми;

2 балла – отрывает руку, движется не по кругу;

1 балл – сталкивается с другими детьми.

3. Умение выполнять элементарные упражнения в воде. Ходьба, бег, прыжки, ползание на четвереньках.

Оценка:

3 балла – ребенок выполняет все упражнения свободно;

2 балла – ребенок выполняет не совсем правильно;

1 балла – ребенок выполняет упражнение с поддерживающими предметами.

II год обучения (дети 4 – 5 лет – средняя группа)

Тестовые задания:

1 Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

2 Плавное перестроение из одного положения в другое.

3 Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.

4 Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Методика проведения диагностики:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие кольца.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

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

2 балла – ребенок смог достать 3 предмета;

1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

2. Плавное перестроение из одного положения в другое.

По сигналу инструктора, лежа на воде, ребенок перестраивается из упражнения «Стрелочка» в упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине с перестроением рук 3-5 секунд;

2 балла – ребенок 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.

По сигналу инструктора соединить движения под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет движения под музыку;

2 балла – ребенок нечетко выполняет движения под музыку;

1 балла – ребенок выполняет упражнение с поддерживающими предметами.

4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения «Звезда», «Медуза» на груди.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине 3-5 секунд;

2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающим предметом.

III год обучения (дети 5 – 6 лет – старшая группа)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

2. Упражнение «Винт».

3. Скольжение на груди и на спине.

4. Упражнение в парах.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение.

6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 5-6 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 3-4 секунды;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 1-2 секунды.

2. Упражнение «Винт».

В скольжение совершать повороты с груди на спину и на оборот.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог совершить повороты 5 раз;
- 2 балла – ребенок смог совершить повороты 3-4 раза;
- 1 балл – ребенок смог совершить повороты 1-2 раза.

3. Скольжение на груди и на спине.

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

Оценка:

- 3 балла – ребенок проскользил 3-4 метра и более;
- 2 балла – ребенок проскользил 2 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 1 метр.

4. Упражнение в парах.

По сигналу инструктора дети в парах выполняют упражнения «Медуза в парах», «Смешанная цепочка».

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
- 2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение.

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

- 3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и прочее с характером музыки);
- 2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;
- 1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить «рисунок на воде».

Оценка:

- 3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет «рисунок на воде» в соответствии с музыкой;
- 2 балла – ребенок составляет «рисунок на воде» из элементов, которые напомнил инструктор;
- 1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

IV год обучения (дети 6 – 7 лет – подготовительная группа)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. Скольжение на груди, на спине.
3. Упражнение в парах – синхронно.
4. Упражнение с предметами – синхронно.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 6-7 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 4-5 секунд;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 2-3 секунды.

2. Скольжение на груди и на спине.

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

Оценка:

- 3 балла – ребенок проскользил 5 метров и более;
- 2 балла – ребенок проскользил 3 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 2 метра.

3. Упражнение в парах – синхронно.

По сигналу инструктора ребенок в парах выполняет упражнения «Медуза в парах», «Смешанная цепочка».

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
- 2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

4. Упражнение с предметами – синхронно.

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения «Звезда», «Медуза» на груди.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине 5-6 секунд;
 - 2 балла – ребенок лежит на спине 3-4 секунды;
 - 1 балл – ребенок лежит на спине 1-2 секунды.
- 5. Упражнение под музыкальное сопровождение.*

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

б. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить «рисунок на воде».

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет «рисунок на воде» в соответствии с музыкой;

2 балла – ребенок составляет «рисунок на воде» из элементов, которые напомнил инструктор и с помощью вспомогательных предметов;

1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

Диагностические карты по определению уровня овладения плавательными навыками в разных возрастных группах

Вторая младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Умение ориентироваться в чаше бассейна.	Ходить парами не наталкиваясь друг на друга.	Выполнять элементарные упражнения в воде.

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.	Плавное перестроение из одного положения в другое.	Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.	Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания.	Упражнение «Винт».	Скольжение на груди и на спине.	Упражнение в парах.	Упражнение под музыкальное сопровождение.	Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания.	Скольжение на груди, на спине.	Упражнение в парах – синхронно.	Упражнение с предметами – синхронно.	Упражнение под музыкальное сопровождение.	Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».