

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47 комбинированного вида»

Принято
на заседании Педагогического совета
МАДОУ № 47 от 18.06.2020 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ № 47
Приказ № 111/14-ОД
от 18.06.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
«СПОРТЛАНДИЯ»**

Модуль 4

«ВОДНОЕ ПОЛО»

Разработчик:

Билалова

Венера Ростамовна,

инструктор по физической
культуре

Краснотурьинск

Паспорт программы

Наименование программы	Основная образовательная программа по обучению элементам синхронного плавания
Основание для разработки	<p>1. Конституция РФ ст.7, 9, 12, 14, 17, 18, 28, 32, 33;</p> <p>2. Конвенция о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступившей в силу для СССР от 15.09.1990);</p> <p>3. Декларация прав ребенка (провозглашенной резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);</p> <p>4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</p> <p>6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;</p> <p>7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 3 марта 2020 года);</p> <p>Закон Свердловской области от 21 ноября 2012 года N 91-ОЗ «Об охране здоровья граждан в Свердловской области» (с изменениями на 27 апреля 2019 года);</p> <p>8. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;</p> <p>9. Основная образовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МА ДОУ «Детский сад № 47 комбинированного вида»</p>
Разработчики программы	В. Р. Билалова – инструктор по физической культуре (плавание)
Заказчики программы	Родители, педагогический коллектив
Целевые группы	Мальчики старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Вид программы	Модифицированная программа
Сроки реализации	2 года
Система контроля	Мониторинг качества образования
Цель программы	Формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, привлечение к систематическим занятиям водным поло, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение играть в водное поло, а также повышение интереса к командным видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации программы	5
1.3. Принципы и подходы построения и реализации программы	6
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	8
1.5. Возрастные физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста	8
1.6. Планируемые результаты	11
1.7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения парциальной	11
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Этапы, методы, формы обучения и организации воспитанников	12
2.2. Календарно-тематическое планирование	15
2.3. Работа с родителями	20
2.4. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию	21
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	22
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса	22
3.2. Организация предметно-развивающей среды бассейна, оснащение	22
ЛИТЕРАТУРА	24

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Главная особенность организации образовательной деятельности в ДОУ на современном этапе – это уход от учебной деятельности (занятий), повышение статуса игры, включение в процесс эффективных форм работы с детьми: проектной деятельности, игровых, проблемно-обучающих ситуаций в рамках интеграции образовательных областей [1, 3].

Разработанные образовательные программы в своем большинстве основаны на основном виде деятельности дошкольников – игре. Игра для детей в дошкольном возрасте является одним из лучших и главных средств для развития всех качеств, в том числе и физических [1, 4].

Игры на воде для детей в любом возрасте – это радость, они любят прыгать, брызгаться, предпочитают делать те двигательные действия, которые они уже умеют. Занятия в водной среде способствуют закаливанию, имеют оздоровительный, лечебный и гигиенический эффект. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, дают дополнительную нагрузку на мышцы, что впоследствии сказывается на улучшении результатов в беге и прыжках. Детям нравится играть в спортивные игры, но, даже играя на улице и в зале, возникают трудности в организации детей в командных спортивных играх. Организация игры на воде еще более затруднительна.

Спортивной игрой в плавательном бассейне является игра водное поло. В детско-юношеских спортивных школах в условиях глубоководных бассейнов ею начинают заниматься с 8 лет. В научно-методической литературе исследований и методических рекомендаций по занятиям водным поло с дошкольниками в условиях малогабаритных бассейнов не обнаружено, что обуславливает необходимость разработки данной программы.

Выбор игры «водное поло» определялся тем, что она помогает совершенствовать уже имеющиеся у дошкольников навыки по плаванию и приобретать новые. Во время выполнения упражнений в воде развиваются мышцы рук, ног, туловища, существенно улучшается работа дыхательной, кровеносной, нервной систем. В то же время водная среда за счет снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат, в первую очередь на позвоночник, позволяет давать дополнительную физическую нагрузку на все группы мышц. Водное поло является одним из лучших средств для развития физических качеств ребенка: ловкости, быстроты, выносливости и силы. Игра в водное

поло – это сочетание выполнения упражнений в воде и изучение движений, которые помогают тренировать вестибулярный аппарат.

Данная программа составлена с учетом особенностей бассейна МА ДОУ «Детский сад № 47 комбинированного вида», его размеров и глубины. В основу программы входят элементы игры на воде, передачи, блоки и защита ворот.

Отличительной особенностью программы является развернутая деятельность инструктора по физической культуре, направленная на обучение детей старшего дошкольного возраста игре «водное поло», в процессе которой происходит приобщение к здоровому и активному образу жизни, развитие у воспитанников физической и общей культуры, личностных качеств.

Программа адресована мальчикам 5–7 лет в рамках дошкольного образовательного учреждения и реализуется во взаимодействии с родителями детей.

В основу программы положен собственный педагогический опыт использования подвижных игр на занятиях по плаванию, материал программ детско-юношеской спортивной школы по водному поло, переработанный с учетом особенностей мальчиков старшего дошкольного возраста, методический материал печатных изданий [1–5].

Срок реализации программы – 1 год.

Методологической основой гендерной направленности программы является положение, что в физическом воспитании девочкам и мальчикам должны предъявляться разные требования к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затратами дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек) [4].

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование всех физических качеств, привлечение максимально возможного числа мальчиков к систематическим занятиям водным поло, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение играть в водное поло, а также повышение интереса к командным видам спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- повышение интереса дошкольников к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой в целом и к командным видам спорта в частности;
- овладение знаниями по спортивному плаванию и водным видам спорта;

- развитие коммуникативных способностей детей, умение работать в команде, развитие доброжелательности, взаимопонимания, навыков совместной работы;
- обучение основам техники плавания и формирование двигательных навыков игры в водное поло;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скоростно-силовых и координации);
- развитие морально-волевых качеств: целеустремленности, стремления к победе, силы воли;
- изучение и совершенствование технических элементов игры «водное поло».

1.3. Принципы и подходы построения и реализации программы

В основу программы заложены следующие принципы:

- **принцип научности** – усвоение знаний детьми происходит на научном положении;
- **принцип вариативности** обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития.
- **принцип наглядности** – предусматривает непосредственное наблюдение окружающей действительности, показ способов выполнения движений и упражнений;
- **принцип доступности** – содержание, характер и объём учебного материала соотносятся с уровнем развития и подготовленности детей;
- **принцип развивающего обучения** – в основе лежит закономерность, согласно которой обучение – движущая сила целостного развития личности ребёнка, становления у него новых качеств ума, памяти и других сторон психики, а также формирования способностей, интересов, склонностей;
- **дидактический принцип** – развивающее обучение на научном положении, позволяет правильно организовать обучение, которое «ведет» за собой развитие. Таким образом, развитие в рамках данной рабочей программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.
- **принцип дифференцированного подхода** – решаются задачи эффективной психологической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников. НОД проводятся с учётом индивидуального подхода;
- **принцип последовательности** – новые знания опираются на ранее полученные, с последующим усложнением;

- **принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса** – комплексно-тематическое планирование представляет собой построение непосредственно образовательной деятельности по физической культуре согласно лексическим темам;
- **принцип психологической комфортности** – заключается в снятии стрессовых факторов;
- **принцип природосообразности** – развитие в соответствии с природой ребёнка, его здоровьем, психической и физической конституций, его способностями и склонностями, индивидуальными особенностями, восприятием;
- **принцип культуросообразности** предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и обеспечивает приобщение детей к национальным ценностям и основным компонентам человеческой культуры, к физкультуре и спорту.
- **принцип деятельности** – включение ребёнка в игровую, познавательную, двигательную деятельность с целью стимулирования активной жизненной позиции;
- **принцип творчества** – максимальная ориентация на творческое начало в игровой и двигательной деятельности дошкольников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности;
- **принцип интеграции** – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном пространстве (обучение и воспитание, развитие и саморазвитие, природная и социальная сфера ребёнка, детская и взрослая субкультура).
- **принцип оптимального соотношения процессов развития и саморазвития** – позволяет установить гармоничные соотношения между процессами развития, детерминированными взрослыми, и саморазвития, обусловленными собственной активностью ребёнка;
- **принцип соответствия развивающей среды особенностям саморазвития и развития дошкольников** – создание развивающей среды для оптимальной активизации процесса саморазвития ребёнка.

При разработке программы учитывались следующие **подходы**:

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 организации

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 компетентности 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, в том числе и музыку, его культуру и этнические особенности.

8. **Гендерный подход** – учет половых особенностей при организации занятий по плаванию: подбор упражнений, методика обучения плаванию, нормирование физической нагрузки, требования заданий, система поощрений в воде, диагностика по плаванию.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возможность реализации программы «Водное поло» обеспечивается рядом взаимодополняющих факторов:

– наличие квалифицированного кадрового потенциала в МА ДОУ № 47;

– материально-техническое оснащение ДОУ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, современных требований;

– создание образовательно-развивающей среды, предполагающей активное использование культурно-образовательных ресурсов ДОУ, микрорайона.

1.5. Возрастные физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности.

В этом возрасте, у дошкольника происходит интенсивное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Старший дошкольник начинает активно включаться в различные виды деятельности, что способствует появлению и развитию у него новых качеств и потребностей. Естественной потребностью старшего дошкольника является потребность в высокой двигательной активности. Учитывая это, необходимо разнообразно расширять формы двигательных действий. Формирование двигательных действий у старшего дошкольника происходит при активном участии познавательной деятельности и сознания.

Эффективность обучения зависит от интереса занимающихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей и восприятия двигательного действия, с последующей переработкой его в понимание. Созданием оптимального фона для двигательной активности детей определяет успешность овладения новыми движениями. Применение различных методов активизации внимания, особенно психологически положительно окрашенных, способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы. Не рекомендуется специалистами и учеными разучивать сложные по структуре движения в состоянии утомления.

Анатомо-физиологические особенности строения тела старших дошкольников сопровождается заметно выраженными пропорциями тела, так руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Установлено, что у старших дошкольников длина туловища увеличивается в 2 раза, длина рук более чем в 2,5 раза, а длина ног почти в 3 раза. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения 2 мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем в возрасте старшего дошкольника – мышцы рук. За счет этого увеличивается мышечная сила, дети еще не способны длительно выполнять физическую нагрузку, так как мышцы быстро утомляются. Костно-мышечный аппарат дошкольника достаточно слабый и не выдерживает длительного мышечного напряжения.

У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива, на лицо – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий необходимо дозировать.

С возрастом количество движений у детей имеет тенденцию к увеличению. Детям важно активно двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Возрастной период 5–7 лет, характеризуется тем, что дети уже имеют определенный двигательный опыт, они умеют бегать, прыгать, метать и др. А значит, происходит развития основных двигательных качеств

ловкости, быстроты, силы и выносливости и гибкости. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

По мнению Б. И. Мартыанова, Е. Н. Гогунова и др. исследователей в области психологии, психологические особенности детей старшего дошкольного возраста определяются тем, что ведущим видом деятельности является игра. В игре происходит освоение норм правил поведения, взаимодействия и соблюдение условий игры.

С 5,5–6 лет ребёнку доступны все виды обучения, он в принципе готов к обучению.

В этом возрасте большую роль играет гармонизация отношений со взрослыми, повышенная потребность в любви, нежности со стороны родителей.

К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

В развитии движений детей 5–7 лет характерна уверенность владением элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку, в группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе, выполнять сложно координированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

В старшем дошкольном возрасте становится наиболее заметна разница в двигательной активности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр и физическими показателями.

В воде у мальчиков особое место занимают движения скоростно-силового характера: бег, прыжки, скольжение на дальность, игра в футбол в воде, плавание на скорость, плавать способом кроль на груди и спине.

В старшем дошкольном возрасте мальчики нестандартно и интересно мыслят.

С 5–6 лет мальчику недостаточно просто чувствовать себя любимым. Ему хочется, чтобы его хвалили за личные достижения. Он стремится быть лучшим, быть лидером. Когда родители смотрят на сына и восхищаются качествами, присущи мужскому полу, он приобретает уверенность, которая помогает ему выработать мужские черты характера.

1.7. Планируемые результаты

Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Однако в ходе работы выстраивается индивидуальная траектория развития каждого воспитанника.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за плаванием детей в самостоятельности и специально организованной деятельности.

Инструментарий – карты наблюдения детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- ✓ контрольных занятий;
- ✓ самостоятельной деятельности – игры на воде.

К концу обучения дети должны уметь:

- выполнять серии выдохов в воду, вдох – выдох в сочетании с движениями ног;
- скользить на груди и на спине с мячом в руках;
- продвигаться с работой ног на груди и на спине с мячом в руках;
- бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;
- бросать мяч одной рукой от плеча;
- попадать мячом в ворота с различного расстояния.

1.8. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы

ФГОС ДО предъявляет к системе мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы, следующие требования:

- система мониторинга должна обеспечивать отслеживание индивидуальной траектории развития ребенка;
- мониторинг проводится с оценкой динамики достижений ребенка;
- мониторинг включает описание результатов и качество выполнения упражнений и заданий каждым ребенком и ориентирование на общий результат.

Полученные в ходе педагогической диагностики результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- ✓ индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- ✓ оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью наблюдения коммуникативных качеств (работа ребенка в коллективе) и правильности выполнения элементов водного поло (передачи, блоки, броски) в игре.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Этапы, методы, формы обучения и организации воспитанников

В программу, рассчитанную на учебный год, входят следующие разделы: теоретическая, физическая и техническая подготовка, а также основы тактики игры в водное поло.

Содержание теоретической подготовки составляют сведения о

- безопасности занятий в спортивном зале и бассейне,
- значение занятий физической культурой,
- ведения здорового образа жизни,
- правил игры в водное поло.

Для получения теоретических знаний используются короткие беседы в начале занятия или во время отдыха.

Усвоение теоретических знаний существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков.

Теоретическая подготовка заключается и в освоении правил игры в водное поло.

Содержание физической подготовки:

– на суше: общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие физических качеств скоростно-силовых, координационных, силы, выносливости;

– упражнения в воде:

1) подготовительные упражнения для освоения с водой и ее свойствами: передвижение по дну со сменой направлений по звуковому сигналу, погружение в воду с задержкой дыхания и выдохом в воду, несложные элементы водного поло в играх;

2) броски мяча и плавание за ним;

3) свободное плавание;

4) плавание с ускорением;

5) упражнения на тренировку дыхания;

6) упражнения на преодоление сопротивления воды: на верхний плечевой пояс с гибкими экспандерами и лопатками для плавания;

7) бег в воде: по сигналу, от бортика к бортику, по периметру бассейна;

8) подвижные игры, игровые упражнения, игры на внимание, эстафеты, в которых есть элементы соревнования;

9) игра в водное поло.

Содержание технической подготовки:

– учебные прыжки в воду;

- элементы гребковых движений водного поло;
- упражнения для изучения техники ватерпольных способов плавания;
- упражнения для совершенствования способов плавания с мячом;
- поднимание мяча с воды;
- ловля мяча на месте и в движении, сочетающиеся с приподниманием, выпрыгиванием, поворотами туловища на 90 и 180 градусов;
- переносы мяча;
- удары по мячу;
- передачи мяча;
- пасы мяча;
- броски мяча: с места и в движении с полным и неполным замахом вперед, назад и в стороны – с воды и с воздуха, обманными движениями и без них, с крутыми и пологими траекториями (навесные броски);
- броски по воротам;
- блоки и защита ворот;
- повороты;
- перевороты;
- «отвал»;
- остановка.

Основной подход на занятиях водное поло – изначальное обучение правильной технике упражнений для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит, наиболее полезным для здоровья.

Все упражнения, используемые в процессе обучения, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники в целом.

Обучение тактическим действиям включает:

- старт ватерпольный с занятой позиции;
- борьба за выбор позиции;
- удержание позиции на поле;
- опека партнера команды противника;
- броски мяча с различной дистанции;
- разучивание отдельных элементов игры и целостное ее освоение.

Предлагаемые упражнения физической, технической и тактической подготовки, и особенно использование подвижных и спортивных игр, оказывает сопряженное воздействие не только на развитие физических качеств и овладение двигательными умениями и навыками, но и на психическое развитие детей.

Программа предусматривает два вида занятий: тематические и комплексные. Тематические занятия предполагают многократное повторение

упражнений для устранения ошибок занимающихся. Комплексные занятия способствуют совершенствованию всех аспектов подготовленности игроков за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Образовательная деятельность по программе «Водное поло» осуществляется только при условии выполнения санитарных норм температурного режима в бассейне:

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Старшая (5–6 лет)	+ 27–28	+24–28	0,8
Подготовительная (6–7 лет)	+ 27–28	+24–28	0,8

Занятия делятся на три этапа:

Подготовительный этап. Включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов спортивной игры «Водное поло»

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой игры «Водное поло», повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это игра «Водное поло» с закреплением элементов игры, произвольное плавание (свободное плавание).

Соревнования для дошкольников как форма тренировочных занятий имеют особенное значение в командных игровых видах спорта.

Организация соревнований

Возрастная группа	Количество проведения		Длительность	
	Соревнования между собой	Командные соревнования	Соревнования между собой внутри сада	Командные соревнования Внутри сада
Старшая (5–6 лет)	1 раз в три месяца	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе (6–7 лет)	1 раз в три месяца	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

2.2. Календарно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ				
Задачи	Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и спины. Познакомить с правилами поведения в бассейне; с водными видами спорта. Закрепить навыки различных передвижений в воде с опорой и без.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
Виды деятельности				
1-я часть. Вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки. Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.			
2-я часть. Основные движения	1. Бег по периметру бассейна 2. Прыжки 3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу 4. Плавание с доской выдох в воду	1. Прыжки 2. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу 3. Плавание с доской выдох в воду 4. «Стрелочка»	1. Плавание с доской выдох в воду 2. «Стрелочка» 3. Плавание без доски 4. Передача мяча 2-мя руками из-за головы	1. Плавание без доски 2. Передача мяча 2-мя руками из-за головы 3. Прием мяча 2-мя руками
3-я часть	Игра «Волейбол»	Игра «Волейбол»	Игра «Волейбол»	Игра «Водное поло» с отработкой передачи мяча 2-мя руками и приема мяча 2-мя руками
ОКТАБРЬ				
Задачи	Развивать скоростно-силовые навыки и ориентацию в пространстве. Познакомить с правилами игры водное поло. Закрепить правила поведения в бассейне, знания о водных видах спорта, навыки передачи мяча 2-мя руками из-за головы.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
Виды деятельности				
1-я часть. Вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки. Общеразвивающие упражнения: Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.			

2-я часть. Основные движения	1. Бег в бассейне по сигналу выпрыгивание из воды 2. Плавание с доской 3. Плавание без доски 4. Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы	1. Бег в бассейне по сигналу выпрыгивание из воды 2. Плавание без доски 3. Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы	1. Плавание без доски 2. Передача мяча 2-мя руками в кругу 3. Подача мяча в парах	1. Нырание за предметами 2. Передача мяча 2-мя руками в кругу 3. Подача мяча в парах
3-я часть	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Игра «Волейбол» Свободное плавание
НОЯБРЬ				
Задачи	Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку. Познакомить с техникой выпрыгивания, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой. Воспитывать чувство «команды».			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
Виды деятельности				
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на верхний плечевой пояс. 2. Упражнения на развитие мышц спины. 3. Упражнения на ориентацию в пространстве.			
2-я часть. Основные движения	1. Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы 2. Техника передачи мяча одной рукой 3. Техника выпрыгивания	1. Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы 2. Передача мяча одной рукой 3. Отработка техники передачи мяча одной рукой 4. Отработка техники выпрыгивания	1. Передача мяча одной рукой 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Нырание за предметами 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло
3-я часть	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
ДЕКАБРЬ				
Задачи	Развивать скоростно-силовые навыки и ориентацию в пространстве. Познакомить с правилами игры водное поло, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой. Закрепить передачу мяча в парах (2-мя руками) на воде.			

	Совершенствовать технику выпрыгивания и технику ловли мяча. Воспитывать морально-волевые качества.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
	Виды деятельности			
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на верхний плечевой пояс. 2. Упражнения на развитие мышц спины. 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
2-я часть. Основные движения	1. Передача мяча одной рукой 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Передача мяча одной рукой 2. Передача мяча 2-мя руками 3. Передача мяча в парах	1. Нырание за предметами 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Отработка техники передачи мяча одной рукой 2. Отработка техники выпрыгивания 3. Игра водное
3-я часть	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
ЯНВАРЬ				
Задачи	Развивать умения ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку, ориентацию в пространстве. Совершенствовать технику выпрыгивания, технику ловли мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать чувство «Команды» и морально-волевые качества.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
	Виды деятельности			
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2. Упражнения на укрепление мышц спины. 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
2-я часть. Основные движения	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	1. Совершенствование - техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой 2. Отработка техники защиты	1. Совершенствование - техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой - отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты

3-я часть			Свободное плавание	Свободное плавание
ФЕВРАЛЬ				
Задачи	Развивать умения ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку, и ориентацию в пространстве. Совершенствовать технику выпрыгивания и технику ловли мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать чувство «Команды» и морально-волевые качества.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
Виды деятельности				
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2. Упражнения на укрепление мышц спины. 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
2-я часть. Основные движения	1. Нырание за предметами 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра «Водное поло»	1. Отработка техники передачи мяча одной рукой 2. Отработка техники выпрыгивания 3. Игра «Водное поло»	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. Отбивание мяча одной рукой 3. Отработка технике защиты	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. Отбивание мяча одной рукой 3. Отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты
3-я часть	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Игра «Волейбол» Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание
МАРТ				
Задачи	Развивать чувство «Команды», чувство ответственности за свою команду, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры. Совершенствовать технику выпрыгивания, технику защиты, технику игры.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
Виды деятельности				
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2. Упражнения на укрепление мышц спины. 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			

2-я часть. Основные движения	1.Отработка техники выпрыгивания из воды 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Отбивание мяча двумя руками 4.Отработка техники защиты	1.Отработка техники выпрыгивания из воды 2.Отбивание мяча одной рукой 3. Отбивание мяча двумя руками 4.Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 2.Отбивание мяча двумя руками 3.Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 2.Отбивание мяча двумя руками 3.Отработка техники защиты
3-я часть	Игра «Водное поло» Свободное плавание	Игра «Водное поло» Свободное плавание	Игра «Водное поло»	Игра «Водное поло»
АПРЕЛЬ				
Задачи	Развивать скоростно-силовые навыки, выносливость, технику взаимодействия с игроками своей команды, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры. Обучать перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры.			
№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
Виды деятельности				
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2. Упражнения на укрепление мышц спины. 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
2-я часть. Основные движения	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 2.Отбивание мяча двумя руками 3.Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 2.Отбивание мяча двумя руками 3.Отработка техники защиты	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов
3-я часть	Игра «Водное поло» Свободное плавание	Игра «Водное поло» Свободное плавание	Игра «Водное поло»	Игра «Водное поло»
МАЙ				
Задачи	Развивать скоростно-силовые навыки, вестибулярный аппарат, технику взаимодействия с игроками своей команды, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры, скоростно-силовые навыки. Обучать перемещению с мячом в руке, передаче мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры.			

№№	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
	Виды деятельности			
1-я часть. Вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2. Упражнения на укрепление мышц спины. 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
2-я часть. Основные движения	Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	Проведение открытых итоговых соревнований	ДИАГНОСТИКА
3-я часть	Игра «Водное поло» Свободное плавание	Игра «Водное поло» Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

2.3. Работа с родителями

Одним из важных принципов реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста.
2. Показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни.
3. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- педагогический мониторинг;
- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

Формы работы с родителями

Содержание	Сроки проведения
Анкетирование родителей.	Сентябрь
Консультация в родительские уголки групп. «Оздоровительный эффект плавания на организм ребенка».	
Выступление на групповых родительских собраниях «Годовые задачи по обучению плаванию». Индивидуальное консультирование родителей, имеющих детей с ОВЗ.	Октябрь
Выпуск информационного буклета для родителей «О пользе воды и занятий на воде для детей»	Ноябрь
Привлечение родителей к изготовлению нестандартного оборудования для занятий в бассейне	Декабрь
Совместная подготовка родителей и педагога к празднику на воде.	Январь
Открытый показ занятия «Водное поло» для родителей.	Февраль
Привлечение родителей к организации и проведению водно-спортивного праздника «Водные истории» (старший дошкольный возраст).	Март
Организация соревнований между собой.	Апрель
Открытые соревнования между командами.	Май

2.4. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию

До начала организации занятий по водному поло в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации занятий по программе «Водное поло» с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- дополнительную образовательную деятельность в бассейне проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания и действий, которые могут привести к травмам, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- допускать детей к дополнительной образовательной деятельности только с разрешения врача.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

Андрианов А. Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 128 с.

Булах И. М. Научите меня плавать / И. М. Булах. – М.: Книга по требованию, 2012. – 150 с.

Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. / Н. Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.П. Попов. – М.: Академия, 2005 – 87 с.

Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. – СПб: Детство-Пресс, 2005.

Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротнова. – М.: Терра-Спорт, 2009.

Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004.

Осокина Т. И. Обучение плавания в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.; Просвещение, 1991.

Сидорова И. В. Как научить ребёнка плавать. – М.: Айрис-Пресс, 2011.

3.2. Организация предметно-развивающей среды бассейна, оснащение

Развивающая предметно-пространственная (РППС) бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность.

Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию основных навыков плавания и обучению игре «Водное поло», воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к 2 пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях в спортивных секциях, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС бассейна построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- ✓ содержательно-насыщенная, развивающая;
- ✓ трансформируемая;
- ✓ полифункциональная;

- ✓ вариативная;
- ✓ доступная;
- ✓ безопасная;
- ✓ здоровьесберегающая;
- ✓ эстетически привлекательная.

Перечень игрового спортивного оборудования в плавательном бассейне МА ДОУ № 47

Наименование	Кол-во
Нудлсы	2
Игрушки, предметы – плавающие различных форм и размеров	15
Игрушки и предметы – тонущие различных форм и размеров	15
Ворота надувные	2
Мячи для игры водное поло	2
Латы	4
Мячи резиновые разных размеров	15
Обручи плавающие (горизонтальные)	5
Очки для плавания	15

ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова Т. Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для тренеров, инструкторов и учителей физического воспитания / Т. Н. Павлова. – М.: Издательство МАКЦЕНТР, 2012. – 36 с.
2. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 – 88 с.
3. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-Пресс: Айрис дидактика, 2003. – 77 с.
4. Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т. В. Столмакова. – М.: Детство-Пресс, 2011. – 191 с.
5. Яблонская С. В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С. А. Циклис. – М.: Сфера, 2008. – 112 с.